



## **1.- JORNADAS DE BIENESTAR: Saber vivir saber cuidarse**

horario	VIERNES 25 OCTUBRE	horario	SÁBADO 26 OCTUBRE	DOMINGO 27 OCTUBRE
—	—	08:00-09:00	Desayuno Hotel	Desayuno Hotel
—	—	09:15-10:15	<b>Taller: Cambia tu respiración cambia tu vida</b> Luis Gonzaga de Moura Junior Fisioterapeuta y osteópata Escuela Osteopatía Madrid	
—	—	10:30-11:30	<b>Taller : Ejercicios de hipopresivos.</b> Lucía Martínez Torres Especialista en suelo pélvico y Directora general de Clínicas Tarso Fisioterapeuta y osteópata.	Fin actividades
—	—	11:45-14:00	<b>Tiempo libre</b> Paseo por playa de la Llana –Salinas de San Pedro/Balneario.	
16:30-17:00	<b>Recepción Hotel Thalasia y distribución talleres</b>	14:00-15:30	<b>Comida buffet Hotel</b>	
17:00-17:30	<b>Taller Aquagym</b> Especialista Actividad física	15:30-17:30	<b>Descanso</b>	
17:45-18:15	<b>Taller Aquagym</b> Especialista Actividad física	17:45-18:45	<b>Taller Baile latino</b> Pedro Crespo Garía y Marina Borja Micol Profesores de Salsa y Bachata.	
18:30-19:00	<b>Taller Aquagym</b> Especialista Actividad física	18:45-19:15	<b>Descanso</b>	
19:15-19:45	<b>Taller Aquagym</b> Especialista Actividad física	19:15-20:15	<b>Taller Baile Sevillanas y Rumbas</b> Fuensanta Martínez	
20:15-21:30	<b>Cena buffet Hotel</b>	20:15-21:30	<b>Cena buffet Hotel</b>	

\*\*\*\*\*

## **2.- ENLACE PARA INSCRIBIRSE A LOS TALLERES**

**Pincha aquí:**

[JORNADAS DE BIENESTAR: Saber vivir saber cuidarse](#)

\*\*\*\*\*



### 3.- BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	BENEFICIOS
Práctica respiratoria	Reduce el estrés, el dolor crónico y la ansiedad.
Aguagym	Reduce los dolores de espalda.
Ejercicios hipopresivos	Ayuda a fortalecer la musculatura del suelo pélvico.
Baile latino	Aumenta la resistencia y la flexibilidad corporal.
Baile Sevillana	Aumenta la resistencia y la flexibilidad corporal.

### 4.- CONDICIONES Y EMAIL PARA RESERVA del HOTEL

Envía un email a : [comercial@thalasia.com](mailto:comercial@thalasia.com)

**Datos que debes poner en el email :**

- **nombre y apellidos:** de las personas que se van a alojar.
- **número de personas :** recuerda que el **precio oferta** de la estancia es para habitación doble
- **indicar:**..Semana bienestar "Cuidamos de ti"
- **fecha estancia;** indicar si es del 25 al 27 octubre o del 26 al 27 octubre o sin estancia
- **email y número de teléfono**

<b>HOTEL THALASIA</b> <b>San Pedro del Pinatar</b> <b>Con Estancia 25 al 27 de octubre 2024</b> <b>Servicios incluidos + Acceso a piscina del Balneario.</b> <b>PRECIO 122€ por persona en habitación doble total 244€</b>		
<b>Viernes tarde 25 octubre</b>	<b>Sábado 26 octubre</b>	<b>Domingo 27 octubre</b>
- Alojamiento - Cena	- Alojamiento - Desayuno - Comida - Cena	- Desayuno
<b>HOTEL THALASIA</b> <b>San Pedro del Pinatar</b> <b>Con Estancia 26 al 27 de octubre 2024</b> <b>Servicios incluidos + Acceso a la piscina del Balneario</b> <b>PRECIO 72€ por persona en habitación doble total 144€</b>		
	<b>Sábado 26 octubre</b>	<b>Domingo 27 octubre</b>
	- Alojamiento - Comida - Cena	- Desayuno
<b>HOTEL THALASIA</b> <b>San Pedro del Pinatar</b> <b>Sin Estancia 26 de octubre 2024</b> <b>Servicios incluidos + Acceso a la piscina del Balneario</b> <b>PRECIO 45€ por persona</b>		
<b>Sábado 26 octubre</b>		
- Desayuno - Comida		

\*\*\*\*\*