

WELLNESS WEEK

Del 4 al 8 de septiembre de 2024

¡Te invitamos a participar en nuestra primera Wellness Week! Esta semana ha sido organizada por el Wellness Centre para que tanto tu mente como tu cuerpo se sientan renovados a medida que nos acercamos al otoño.

Estamos encantados de colaborar con Oncolliga, una organización benéfica de Girona que apoya a pacientes con cáncer. Los fondos recaudados durante esta semana se destinarán a apoyar su extraordinario trabajo.

Las actividades se llevarán a cabo en español y están abiertas a todo el mundo.



El calendario incluye:

Taller de Miriam Quevedo

Miércoles, 4 de septiembre, 16:30 h | **Gratis**

Este taller, impartido por especialistas de Miriam Quevedo, te enseñará a crear tu propia mascarilla capilar exfoliante. También recibirás consejos para prevenir el envejecimiento de tu cabello y podrás hacerte un diagnóstico con microcámara para optimizar la salud de tu cabello.

Plazas limitadas: 12 personas

Clase de Barre

Viernes, 6 de septiembre, 17:00 h y 18:00 h | **20€**

Mejora tu control corporal y tonifica tus músculos con una clase de Barre dirigida por Anna Capellera. Esta disciplina combina ballet, yoga y pilates para ofrecerte un entrenamiento completo utilizando tanto el suelo como la barra.

Plazas limitadas: 8 personas

Clase grupal de Pilates

Sábado, 7 de septiembre, 9:00 h | **20€**

Comienza tu fin de semana con una revitalizante clase de Pilates matutina, dirigida por Anna Capellera. Esta sesión está diseñada para ejercitar todos los músculos y te brinda la oportunidad de realizar estiramientos beneficiosos que te harán sentir renovado.

Plazas limitadas: 15 personas

Clase de Yoga & Wine

Sábado, 7 de septiembre, 18:30 h | **20€**

Disfruta de una sesión de yoga al atardecer con nuestra instructora Sara Juan en el viñedo de Camiral. Al finalizar, podrás saborear una copa de nuestro exquisito vino Camiral en un entorno único.

Plazas limitadas: 15 personas

Clase de Yoga

Domingo, 8 de septiembre, 10:00 h | **20€**

Acompaña a Sara Juan en una revitalizante clase de yoga al aire libre por la mañana en nuestro Wellness Centre. Te llenará de energía para comenzar el día con buen pie.

Plazas limitadas: 15 personas