

DEL 10 AL 12 DE DICIEMBRE 2021

## INTENSIVO DE YOGA EN AGUAS DE GREDOS

### AGENDA

#### Viernes 10 de diciembre

Llegada y check-in en El Milano Real

19:30 Sesión de bienvenida en Aguas de Gredos con Elizabeth\* “estirar y relajarse”

21:00 Cena en el Milano Real

#### Sábado 11 de diciembre

9:00 Sesión de Hot Vinyasa Yoga. “Revitalizar y rejuvenecer”

10:15 Desayuno ligerito (infusiones/zumo/agua/ fruta, bizcocho naturales)

10:45 Sesión de Spa y/o Masaje

12:30 Brunch en el Milano Real

17:00 Yin Yoga sesión “slow flow para “respirar y soltar”

18:30 Masajes y/o Circuito spa

21:30 Cena en El Milano Real

#### Domingo 12 de diciembre

9:00 Hot Vinyasa con torsiones “desintoxicar y refrescar”

10:30 Desayuno en El Milano Real

12:00 Check-out

aguas de gredos  
spa rural

EL MILANO REAL  
HOTEL-RESTAURANTE

