



## FIN DE SEMANA “BAÑOS DE BOSQUE”

### Fin de semana en Cazorla Baños de Bosque

La naturaleza del Parque Natural de las Sierras de Cazorla Segura y las Villas es perfecta para olvidarte del estrés y la rutina y encontrar tú propio ritmo. El silencio de nuestro bosque, la dulce melodía y su aroma te darán la calma y la energía que en este momento necesitas. Cuídate para cuidar, escúchate para sanar, encuentra tú inspiración en un entorno natural increíble.

**IDEAL PARA:** singles, parejas y pequeños grupos.

**TEMPORADA:** de mayo agosto

**PRECIO:** 199€

**INCLUIDO:**

- 3 días 2 noches en el Alojamiento Rural el Cantalar, en régimen de pensión completa (dieta ovo-lácteo vegetariana). Habitaciones dobles y triples
- Actividades de yoga, meditación y mindfulness.
- Masajes y aromaterapia
- Actividades de senderismo con guía profesional
- Paseo a caballo
- Infusiones y fruta de temporada

\*Grupo mínimo 8 personas

### LOS DETALLES

#### Día 1

19.00 Bienvenida y acomodo

20.00 Círculo de apertura

*BAÑOS DE BOSQUE  
SHINRIN YOKU*



21.00 Cena

22.00 Paseo nocturno para ver las estrellas. Caminar consciente

## Día 2

08.00 Yoga matinal

09.00 Principios de la meditación

09.30 Desayuno

11.00 Actividad de senderismo y paseo consciente

14.30 Comida

18.00 Baño de bosque

21.00 Cena

22.00 Meditación guiada

22.30 Descanso

## Día 3

08.00 Yoga matinal

09.00 Meditación

09.30 Desayuno

10.30 Sesión de masajes y aromaterapia

13.00 Comida

14.30 Cierre y despedida

Fuera del programa, es posible contratar masajes y circuito de SPA

