

## Fin de semana de yoga y shiatsu

**Del 16 al 18 de septiembre**

Te proponemos un fin de semana para desconectar, con yoga, relajación, masaje shiatsu, risas y diversión en Los Ángeles de San Rafael.



### Nuestro día a día

#### **16 DE SEPTIEMBRE**

Llegada por medios propios al hotel Be Smart Náyade en los Angeles de San Rafael (Segovia) a partir de las 19.00 h. A las 20.30 h encuentro con el grupo y podremos picar algo en el bar o restaurante del hotel (no incluido). Alojamiento.

#### **17 DE SEPTIEMBRE**

Desayuno. A las 11 h comenzaremos con estiramientos Mako-ho y Asanas y un taller de nociones básicas de masaje shiatsu en espalda.

Comida y tiempo para descansar.

Por la tarde seguiremos con yoga, relajación, estiramientos shiatsu y rotación de articulaciones.

Ya bien relajados nos preparamos para una estupenda cena.



## **18 DE SEPTIEMBRE**

Desayuno. Yoga y estiramientos. Masaje shiatsu de cabeza y cuello. Para finalizar nuestra escapada podremos seguir disfrutando de las instalaciones. Despedida.

### **Alojamiento:**

Hotel Be Smart Náyade de 4 estrellas situado en los Ángeles de San Rafael (El Espinar – Segovia) en plena sierra de Guadarrama junto a un lago, con gimnasio, bares y restaurante, piscinas climatizadas, amplias zonas ajardinadas, club náutico, terraza chill out etc.

## **Precio por persona**

**En habitación doble: 185 €**

**Suplemento Individual: 50 EUR**

### **Incluye:**

- 2 noches de alojamiento
- Régimen de pensión completa desde el desayuno del sábado al desayuno del domingo
- Actividades según programa.

**No incluye:** Transporte ni ningún otro servicio no especificado expresamente en el Incluye.

Si no tienes como ir indícanoslo y lo organizaremos para que puedas ir con alguien del grupo.



## Política de Cancelación

Si se cancela 15 días antes de la salida: 15€ gastos de gestión  
Si se cancela entre 7 y 14 días antes de la salida: 20% del total  
Si se cancela una semana antes de la salida: 35% del total  
Si se cancela 24h antes de la salida: 100% del total

## Para más Información y Reservas

**Eva**  
**Tel. 91 423 70 58**  
**eventosmadrid@gruppit.com**