

LUNES DIA DE LLEGADA

11:30h Llegada al hotel

12:00h Reunión de Bienvenida

12:30h Acomodarse en habitación

13:30-14:30h Comida

15:00h a 19:45h Consulta de Diagnóstico Ayurveda con el especialista Vaidya
de la India.

Consulta con la Nutricionista en Ayurveda

Guía de Yoga terapia coaching individualizado según el
dosha predominante

Diseño del plan de tratamientos personalizado

Entrega del plan de continuidad de dieta y rutina a
seguir posteriormente

Uso del Spa/ piscina

20:00h Cena

21:00h-10:45h Meditación y Charla

MARTES A SÁBADO

7:30-9:00h Meditación y Yoga

9:00-10:00h Desayuno

10:30- 12:30h Tratamientos/Spa/Piscina/Actividades

13:30-14:30h Comida

15:00-19:45h Tratamientos/Spa/Piscina/Actividades

20:30-21:30h Cena

22:00-22:45h Meditación y Charla

DOMINGO

7:30-9:00h Meditación y Yoga

9:00-10:00h Desayuno

10:30 Charla y despedida