



## VIAJE DE BIEN ESTAR COSTA BRAVA

28 de abril – 2 de mayo 2024

Únete a nosotros en un viaje de entrenamiento a la inmejorable y hermosa Costa Brava!

Hemos diseñado un viaje de entrenamiento con espíritu de salud con enfoque en el entrenamiento físico y la relajación mental, donde todos tus sentidos quedarán satisfechos. Le tomará el pulso durante las caminatas por el fantástico sendero costero Camino de la Ronda, que ofrece paisajes naturales de encantadora belleza. Durante las clases de yoga, tienes la oportunidad de relajar y fortalecer tus músculos, tal como lo haces con las clases de Pilates. Durante las sesiones de baile con Rebecka, en las que el ritmo cardíaco también aumenta considerablemente, se garantiza que liberarás muchas endorfinas. Durante las clases de Beach-Fit en la playa con Kristin, podrás trabajar a alta intensidad con ejercicios cardiovasculares y de fuerza. Por las noches nos relajamos en buena compañía con deliciosa comida mediterránea.

La Costa Brava es uno de los tramos de costa más bellos de España. Destaca por sus acantilados, pinos, calas para bañarse y mares turquesas. Los antiguos pueblos de pescadores son increíblemente encantadores, con casas encaladas, acogedores restaurantes y pequeñas tiendas.

Nos alojaremos en el encantador **Park Hotel San Jorge & Spa \*\*\*\***, que tiene una ubicación única y hermosa en un acantilado con vista al mar y su propio sendero hacia la playa. Únete a nosotros en un viaje de entrenamiento a la inmejorable y hermosa Costa Brava!

### EL PROGRAMA EN BREVE

**Domingo 28 de abril – Día de llegada.** Traslado a la Costa Brava, copa de bienvenida y cena de tapas (incluida). Nos presentamos y repasamos el programa.

**Lunes 29 de abril –** Yoga en la playa por la mañana, senderismo, Pilates, Beach-fit y Padel para los que quieran. Almuerzo y cena (incluidos)

**Martes 30 de abril –** Yoga en la playa por la mañana, senderismo, Pilates, Aero-dance o Beach-fit y Padel para los que quieran. Almuerzo compartido y cena (incluidos)

**Miércoles 1 de mayo –** Yoga en la playa por la mañana, Pilates, Beach-fit y/o Aero-dance y Padel para quienes lo deseen.

**Jueves 2 de mayo –** Yoga por la mañana, traslado al aeropuerto.

## EL PRECIOSO HOTEL

### Park Hotel San Jorge & Spa \*\*\*\*



El encantador Park Hotel San Jorge & Spa está situado sobre un acantilado justo al lado del mar y tiene una vista fantástica del cabo Cap Roig. Desde el hotel tiene acceso directo a varias calas de baño. Las habitaciones son luminosas y están amuebladas de forma moderna y equipadas con caja fuerte, minibar y TV LCD con canales vía satélite. El hotel dispone de piscina al aire libre, zona de spa y conexión Wi-Fi gratuita en todas las zonas. El restaurante del hotel sirve comida catalana de alto nivel. Se tarda unos 15 minutos en llegar andando al centro de Platja d'Aro, donde hay muchos cafés, bares, restaurantes y buenas tiendas.

## NUESTRA FANTASTICA ENTRENADORA

### Åsa Lindau

Åsa Lindau tiene más de 20 años de experiencia en yoga y actualmente enseña a grupos pequeños y es entrenadora personal en yoga/Pilates y tiene clases en SATS en Gotemburgo. Es una instructora muy valorada que enseña de forma entusiasta, ligera y cómoda tanto para cuerpos flexibles como rígidos.

Sitio web: [asalindau.com](http://asalindau.com)

Instagram: [yogaasa](https://www.instagram.com/yogaasa)



## NUESTRA MASAJISTA MARAVILLOSA



En el viaje estará también nuestra socia Lotta Nygren-Bonnier, que trabaja por el bienestar desde hace más de 30 años. Lotta es genuina en su deseo de ayudar a los demás a sentirse bien. Piensa de forma holística y ha diseñado su técnica personal para dar un tratamiento. ¡Aprovecha para reservar un tratamiento!

Lotta Nygren-Bonnier es Life coach & Masajista terapeuta y Especialista en tratamientos faciales revitalizantes.

## INCLUIDO EN EL VIAJE Y EL PRECIO

- 4 noches en habitación doble en el Park Hotel San Jorge & Spa de 4 estrellas, incluyendo desayuno y habitación con vistas al mar.
- Traslado ida y vuelta del aeropuerto en Barcelona a las 15.30 del Terminal 1.
- Cena de tapas con bebidas incluidas.
- Dos cenas de tres platos con bebidas incluidas.
- Dos comidas con bebidas incluidas.
- Todos los entrenamientos (excepto Pádel que se añade)
- Dos caminatas por el Camino de la Ronda
- Acompañantes que habla español, sueco e inglés durante todo el viaje.
- Impuesto turístico

### Precios:

Programa completo, 4 noches: 875 euros por persona

3 noches, 660 euro/persona

2 noches: 470 euro/persona

1 noche: 275 euro/persona (elige los días que participar)

Suplemento por habitación individual: 60 euros/noche

## CONTACTO Y CÓMO REGISTRARTE

Para más información e inscripciones de interés, envíanos un correo electrónico:

[info@barcelonaconferencegroup.com](mailto:info@barcelonaconferencegroup.com)

También puedes llamarnos: Kristin Lindgren: 661 571 268 o Rebecka Malm: 648 817 781

## MUY BIENVENIDOS A COSTA BRAVA!

Kristin Lindgren & Rebecka Malm

**Barcelona Conference Group**

[www.barcelonaconferencegroup.com](http://www.barcelonaconferencegroup.com)

