

## Fin de semana de Yoga, relajación y Shiatsu

### Del 7 al 9 de Julio

Tomate un respiro para encontrar tu equilibrio, para desconectar, relajarnos y conocernos a nosotros mismos y a los demás. Yoga, relajación, masaje shiatsu, risas y diversión en un estupendo Hotel Balneario en plena sierra de Madrid.



### Nuestro día a día

#### 7 DE JULIO

Llegada por medios propios al Hotel BlueSense Sierra de Madrid a partir de las 18. A las 20.30 horas encuentro con el grupo y presentaciones. Cena de bienvenida.

#### 8 DE JULIO

Desayuno. Comenzaremos nuestro fin de semana con estiramientos Mako-ho y Asanas y un taller de nociones básicas de masaje shiatsu en espalda.

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

Ya bien relajados nos preparamos para una estupenda cena.



## **9 DE JULIO**

Desayuno. Yoga y estiramientos. Masaje shiatsu de cabeza y cuello. Comida de despedida. Para finalizar nuestra escapada podremos seguir disfrutando de las instalaciones o dar un agradable paseo por los alrededores del pantano Rosarito. Despedida.

Alojamiento. [Hotel BlueSense Sierra de Madrid](#) de 4 estrellas está ubicado en localidad de Mataelpino a tan sólo 45 minutos en coche de Madrid. Este complejo con Spa y Balneario Terapéutico es un espacio singular de bienestar y cuidados integrales a la persona. Cuenta con una gran variedad de instalaciones y jardines de más de 7.000 m2 con impresionantes vistas a la Sierra de Guadarrama.

### **Precio por persona**

**En habitación doble: 199 €**

**Suplemento Individual: 80 €**

#### **Incluye:**

- 2 noches de alojamiento en el hotel de 4 estrellas BlueSense Sierra de Madrid
- Régimen de pensión completa desde la cena del viernes a la comida del domingo
- Actividades según programa.
- 10% de descuento en todos los servicios del Spa

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

Si no tienes como ir indícanoslo y organizamos 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

**Gruppit**  
Tel. 91 423 70 58  
[escapadasmadrid@gruppit.com](mailto:escapadasmadrid@gruppit.com)