

AGENDA

18-20 SEPTIEMBRE

ESENCIA
WELLNESS



7:00 hrs.

Yoga al Amanecer

Gazebo en Playa Norte

Comienza el día con una tranquila sesión de yoga en la playa mientras el sol asoma sobre el océano. Rodeado por el relajante sonido de las olas y los cálidos colores del cielo matutino, esta experiencia te ayudará a mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la atención plena, creando una profunda conexión entre cuerpo y mente en un entorno verdaderamente sereno al amanecer.

8:30 hrs.

Spinning Brisa Marina

Gazebo en Playa Norte

Llena tu día de energía con una clase de spinning de alta intensidad diseñada para aumentar tu resistencia, fortalecer tu cuerpo y mejorar tu estado de ánimo. Una experiencia de entrenamiento dinámica guiada por instructores expertos en un vibrante entorno frente al mar.

9:00 - 12:00 hrs.

Rituales del Bienestar

Esencia Wellness Hall

Déjate mimar con uno de nuestros exclusivos rituales de spa. Podrás disfrutar de un relajante masaje shiatsu de espalda, un relajante ritual de manos y un revitalizante masaje de pies, o un refrescante tratamiento facial para un momento de pura relajación y renovación.

10:00 hrs.

Sesión Estilo Militar del Bienestar

Terraza (Nayade/Costera/Verde)

Desafía tus límites con un entrenamiento funcional de alta intensidad diseñado para mejorar tu fuerza, agilidad y resistencia. Supera cada reto con circuitos dinámicos en un ambiente energético y motivador.

13:30 hrs.

Mi Cuidado de la Piel

Fitness Center Class Room

Descubre los secretos del cuidado de la piel en esta clase magistral interactiva sobre tratamientos faciales. Aprende técnicas profesionales de limpieza, hidratación y autocuidado mientras realizas tu propio mini ritual facial con productos de spa de alta gama.

15:00 - 18:00 hrs.

Rituales del Bienestar

Esencia Wellness Hall

Déjate mimar con uno de nuestros exclusivos rituales de spa. Podrás disfrutar de un relajante masaje shiatsu de espalda, un relajante ritual de manos y un revitalizante masaje de pies, o un refrescante tratamiento facial para un momento de pura relajación y renovación.

