

AGENDA

18-20 SEPTIEMBRE

ESENCIA
WELLNESS



Viernes 18 | 8:30 hrs.

Entrenamiento Funcional de Bienestar

Terraza Agua Madre

Llena tu día de energía con una clase funcional de alta intensidad diseñada para aumentar tu resistencia, fortalecer tu cuerpo y mejorar tu estado de ánimo.

Viernes 18 | 11:30 hrs.

Fiesta de Glamour

Café Inéz

Mini experiencia de autocuidado: limpieza ligera, tips de skincare y ritual rápido de glow.

Sábado 19 | 8:00 hrs.

Yoga: Estiramientos en la Playa

Playa

Sesión de yoga para activar energía, respiración y movilidad.

Sábado 19 | 10:00 hrs.

Terapia Sonora

Salón de Relajación Esencia Spa

Restaura tu energía con el sonido de los cuencos.

Domingo 20 | 10:00 & 10:30 hrs.

Baño Frío

Jardín Pacífico

Descubre los beneficios de la inmersión en agua fría. Una experiencia de recuperación que ayuda a disminuir la inflamación muscular, favorecer la circulación, acelerar la recuperación y revitalizar cuerpo y mente.

