



Tfno: 645 43 65 94  
Email: [info@viajesgilbo.com](mailto:info@viajesgilbo.com)  
Web: <https://www.viajesgilbo.com/>

## Ficha viaje



### Meditación y Yoga en Tenerife

Regálate unas vacaciones especiales!  
Cada vez más personas anhelan métodos que les ayude a relajarse del estrés diario.  
Programa vacacional basado en Mindfulness.  
7 días de Meditación y Yoga en Tenerife.

## Itinerario ampliado

7 Noches en Media Pensión en Hotel de 4\*\*\*\* en Puerto de la Cruz.  
Durante la semana podrás disfrutar de :

- Unidades de yoga diarias.
- Introducción y prácticas formales de Mindfulness.
- Introducción diaria a movimientos conscientes y Yoga.
- Introducción en Mindfulness walking (caminar conscientemente) Mindfulness eating (comer conscientemente).
- Tiempo de silencio
- Excursión día completo en Tenerife.
- Conferencias psicoeducativas del equipo clínico UMC.
- Caminata meditativa en una montaña.

## Incluido

- 7 Noches de hotel en Media Pensión.
- Traslados
- Unidades de yoga diarias.
- Introducción y prácticas formales de Mindfulness.
- Introducción diaria a movimientos conscientes y Yoga.
- Introducción en Mindfulness walking (caminar conscientemente) Mindfulness eating (comer conscientemente).

- Tiempo de silencio
- Excursión día completo en Tenerife.
- Conferencias psicoeducativas del equipo clínico UMC.
- Caminata meditativa en una montaña.

## No Incluido

Todo lo no especificado en el apartado "servicios incluidos".

## Hoteles

TRH Taoro Garden 4\*\*\*\*Este hotel de ambiente desenfadado tiene vistas al océano Atlántico y se ubica en el parque Taoro, un parque en la montaña de 100.000 m<sup>2</sup>. Está a 2 km de la playa de San Telmo, a 3 km de la plaza del Charco, una popular plaza del municipio de Puerto de la Cruz; y a 27 km del aeropuerto de Tenerife Norte. Las habitaciones, funcionales y luminosas, incluyen balcón o terraza, Wi-Fi gratis, televisión de pantalla plana y minibar. Algunas tienen vistas al mar. Las suites también cuentan con sala de estar. Hay servicio de habitaciones. El hotel ofrece de forma gratuita desayuno y traslado por la zona. Además, hay parque infantil, pista de tenis, juegos de mesa, piscina exterior climatizada en el jardín, 2 restaurantes, 1 bar, actividades y servicio de animación para niños.