



Querido amig@

Bienvenidos al **Peñíscola Wellness Senses 2013**, un evento concebido como una experiencia para disfrutar de la vida, y para encontrarnos a nosotros mismos.

Disfruta de este fin de semana diferente, en un lugar como Peñíscola que en estas fechas llama a la calma y al sosiego, relájate, escápate de tu rutina, y con la ayuda de nuestros expertos colaboradores, reúne todos aquellos consejos que te permitirán mejorar mentalmente y con los que el día de mañana podrás afrontar mejor tu quehacer diario.

Tan sólo deseamos agradecerte la confianza que nos prestas al participar en nuestras actividades, que esperamos te sean tan interesantes como provechosas.

Aquí encontrarás el programa que con sumo cariño te hemos preparado, así como algunas curiosidades y servicios extra con los que podrás disfrutar el fin de semana. Esperamos sepas disculparnos de antemano si en algún momento hemos de introducir algún pequeño cambio organizativo.

## PROGRAMA PEÑISCOLA WELLNESS SENSES 2013 - Clases Grupales

SABADO 26 OCTUBRE		DOMINGO 27 DE OCTUBRE	
Horario	Conferencia	Horario	Conferencia
		10:00 - 11:00	Charla "FIBROMIALGIA Y DOLOR"  <b>Aurora Cuartiella</b>
11:30 - 13:00	Introducción al Tai Chi terapéutico  <b>Jaume Adell</b>	11:30 - 13:00	Clase de Yoga Kundalini  <b>Jessica Chellun</b>
		12:00 - 14:00	Demostración de peluquería y mejora de imagen personal  <b>Yerpes Perruquers</b>
<b>COMIDA - DESCANSO</b>			
16:00 - 17:00	Ventajas del Masaje Tibetano contra las Migrañas y el Dolor de Cabeza  <b>Dolores Fernández</b> Masajista Gran Hotel Peñíscola		
17:00 - 18:30	Clase de Chi Kung o Yoga Chino  <b>Jaume Adell</b>		
17:00 - 19:00	Demostración de cocina con algas  <b>Iván Alemán</b>		
18:30 - 20:00	Sesión de Meditación Budista y Concierto de Cuencos Tibetanos  <b>Jaume Adell</b>		



¿Sabías que el Yoga Kundalini es una antigua tecnología diseñada para expandir nuestra consciencia? Nuestras capacidades y decisiones están determinadas por nuestra consciencia. A medida que la expandimos, somos capaces de sobrepasar nuestros percibidos límites conscientes, nos vigorizamos para tomar decisiones con más valentía y tenemos la energía para crear vidas espléndidas y excitantes.





Organiza **GO!** event  
www.goevent.es

**Peñíscola Wellness Senses**  
*Escápate, relájate... Encuéntrate.*



¿Qué conseguimos con un masaje relajante? Reducir el estrés, aliviar la tensión muscular y el dolor en las articulaciones, relajar espasmos musculares y calambres, aumentar la circulación sanguínea, por lo tanto, la cantidad de oxígeno y nutrientes que llegan a las células, así como, aplacar ansiedades y depresiones, ejercitar la respiración profunda y estimular nuestros sentidos. ¿Lo probamos?



Organiza  
**GO!** event  
www.goevent.es

**Peñíscola Wellness Senses**  
*Escápate, relájate... Encuéntrate.*



No es difícil sentirse bien, sentirse uno mismo, lo que pasa que tenemos tres pilares que cuidar para estar en equilibrio con nosotros mismos, estos tres pilares son el cuerpo, la mente y el espíritu. Para empezar con el cuerpo hay que cuidarlo como todo lo otro, pero hay que dejar de tomar cosas que intoxiquen el cuerpo, como el alcohol, las drogas; si empezamos por aquí ya estamos dando un buen paso. Otra opción es empezar a hacer una buena dieta. Y por supuesto, hacer ejercicio y aprender a relajar después el cuerpo. Sólo así, nuestra mente también descansará





¿Cuáles son los principales beneficios de los Spa a nivel físico? La hidroterapia activa el sistema inmunológico, eleva el metabolismo y previene la hipertensión. En un Spa, se consigue relajación muscular por lo que, dolores de espalda, reumáticos y musculares desaparecen. También mejoran los problemas digestivos, del aparato urinario y la próstata. El Spa es recomendable en trastornos femeninos, enfermedades nerviosas y alteraciones de las vías respiratorias.



¿Cuáles son los principales beneficios de los Spa a nivel psicológico? Los tratamientos en un Spa, consiguen que la persona se aísle del exterior, olvidando el estrés y centrándose en su propio cuerpo. Al relajar el cuerpo la mente también se relaja y, el malestar psíquico desaparece.





Organiza  
**GO!** event  
www.goevent.es

25 al 27 de Octubre 2013

## Peñíscola Wellness Senses

*Escápate, relájate... Encuéntrate.*



Uno de los mayores beneficios que aporta un buen masaje es la relajación.

La fricción estimula la liberación de endorfinas, que no por nada se las conoce como los opiáceos de nuestro cuerpo, ya que nos proporcionan una sensación de bienestar única.

Por otro lado, el masaje tiene efectos beneficios para la circulación, la digestión y el sistema excretor; los tres sistemas que se ven más afectados por el estrés del embarazo.





El masaje tibetano (Kum Nye) tiene como objetivo mejorar el flujo de las energías principales del cuerpo humano y que junto con nuestra alimentación, costumbres y actitud mental podemos facilitar que los chakras -los principales puntos de renovación de energía del organismo- funcionen correctamente, combatiendo problemas de salud, mejorando nuestro bienestar general, mantenernos más sanos o liberándonos de buena parte del estrés de la vida cotidiana que tan negativamente afecta a nuestra salud.



El Chi kung se practica, generalmente, con objetivos orientados al mantenimiento de la salud, pero también en algunos casos, especialmente en China, se puede prescribir con objetivos terapéuticos específicos. Según las tradiciones budista y taoísta, de donde procede en gran parte, es un método para alcanzar la iluminación o budeidad.





El Tai Chi es un arte marcial. Su principal característica es la sucesión de movimientos corporales lentos y deliberados.

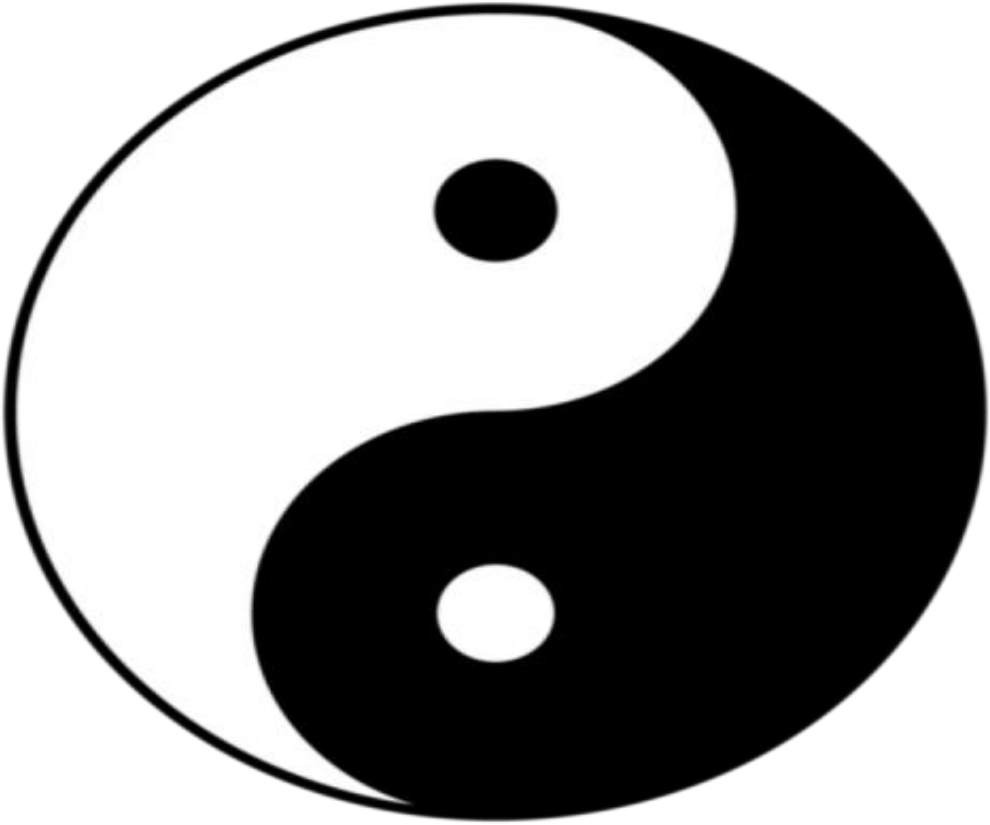
Busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente desarrollando la energía interior de forma suave pero dirigida, mediante secuencias de movimientos encadenados. En una sesión de Tai Chi, podemos encontrar movimientos destinados a estirar la musculatura de los tendones, y también abrir las articulaciones. Todo ello prestando principal atención en la respiración.





Una buena imagen nos hace sentir mas seguros y mas a gusto con nosotros mismos. Existen pautas bien definidas para como poder cambiar la imagen que transmitimos dependiendo de la situación en la que nos encontremos: depresiones, búsqueda de trabajo, etc... Desde un simple cambio en el peinado, hasta un buen retoque de maquillaje.

Organiza **GO!** event [www.goevent.es](http://www.goevent.es)  
25 al 27 de Octubre 2013 **Peñíscola Wellness Senses**  
*Escápate, relájate... Encuéntrate.*

A close-up photograph of a vibrant red flower, possibly a hibiscus, floating on a dark, rippling body of water. The petals are saturated red, and the water surface is covered in small, glistening droplets, creating a textured, reflective effect.

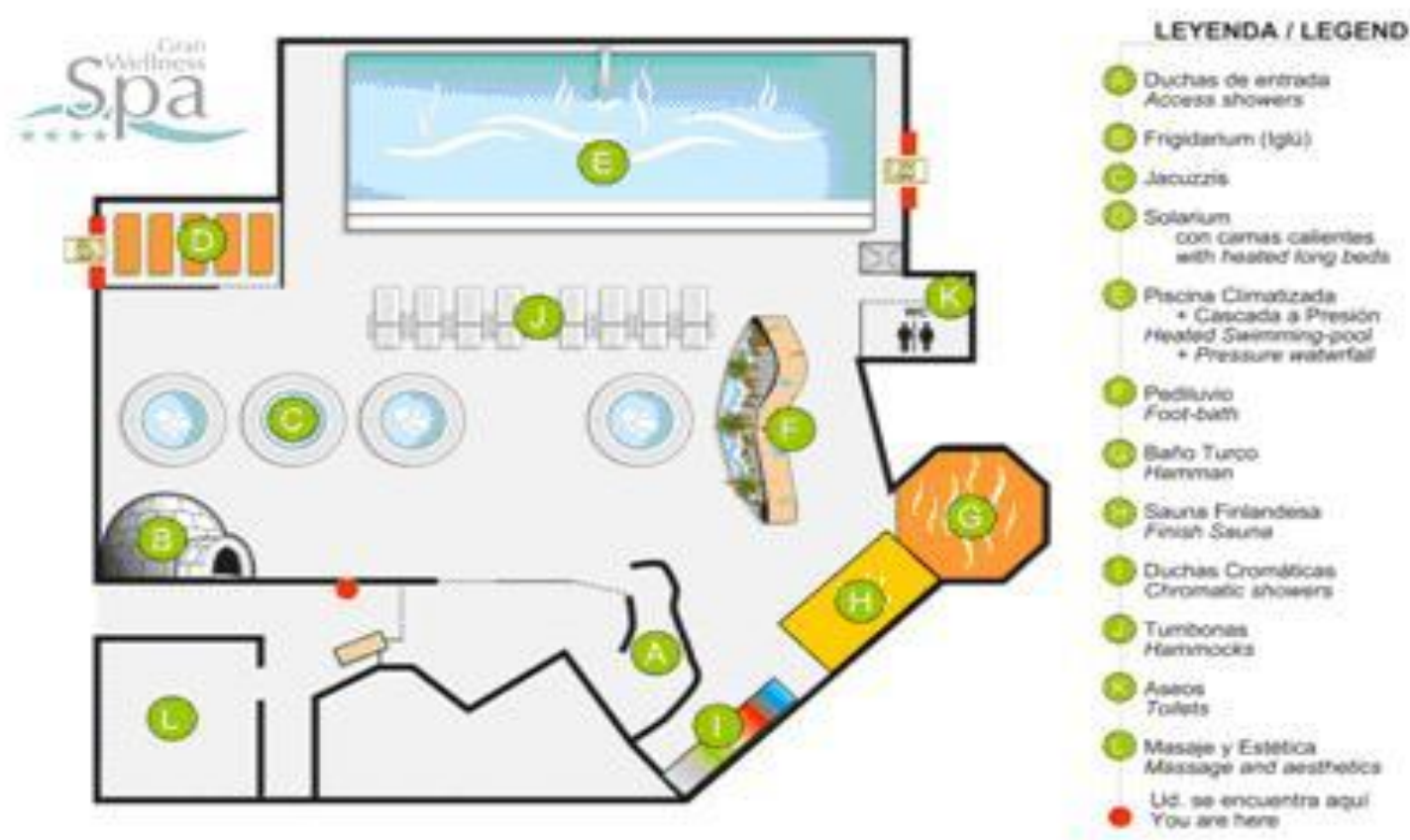




## EXTRAS ESPECIALES

### CIRCUITO DIURNO WELLNESS SPA - Tarifa Plana

Disfruta por tan sólo 13€ (pago único, 1 sólo vez) de 1 hora diaria de nuestro Circuito.



### MASAJES y TRATAMIENTOS

Podrás disfrutar de los masajes y tratamientos que ofrecen el equipo de masajistas del Gran Hotel Peñíscola a precios super-reducidos, con importantes descuentos. Desde 20 €. Infórmate y reserva el servicio que más se te acople a tus necesidades, en la propia recepción del Wellness Spa (planta -1 del Hotel )o llamando al 964 469 000 Ext 722.





## EXTRAS ESPECIALES

### **NOCHE DE LOS SENTIDOS**

Sábado 26 de Octubre de 22h00 a 24h00

Noche Especial de Relax y rodeada de romanticismo, con Velas, Aromaterapia, y Frutas Naturales

Precio: 20 € por persona

Reservas previa obligatoria en el Wellness SPA antes de las 18h00 del mismo sábado.

