

# Programa Break



Como un espacio de liberación profunda, este programa se enfoca en calmar el sistema nervioso y liberar las tensiones físicas y mentales.

A través de un conjunto de prácticas suaves — respiración, meditación guiada y terapias sonoras — invita a desacelerar y apaciguar el ritmo interno. Con un ritmo suave, centrado en la escucha y la presencia, ofrece un momento para alejarse del ruido y recuperar una claridad sencilla.

Un programa para ralentizar, sentir y volver a uno mismo.

---

## Beneficios

Sensación de calma profunda  
Regulación del sistema nervioso  
Mejora de la respiración y la concentración  
Disminución de la fatiga mental y emocional  
Ralentización del ritmo y regreso a lo esencial

## Actividades

- Sesiones de yoga por la mañana y por la tarde
- Meditación
- Respiración
- Sound healing

## Tratamientos

- Circuito de hidroterapia
- Masaje con aromaterapia
- Tratamiento facial y masaje craneal

