

**Imprescindible
reserva previa** de
las actividades con
24 horas de antelación
al teléfono móvil indicado
en cada actividad.

Consultar precios
y disponibilidad

*Siéntete bien
al aire libre*



ACTIVITATS DETH BENESTAR EN LA VAL D'ARAN AGOSTO_2022

01_AGOST

• **MEDITACION GUIDADA**
UNHA. Zona de picnic
9:15 - 10:15 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
**SALARDÚ / CABANA
DE CORILHA / GESSA**
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **BIOGROOVE**
(Balh conscient)
BAUSEN. Guardader de
Coret
18:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

02_AGOST

• **MEDITACION GUIDADA**
**ERA MONTANHETA /
BANHS DE TREDÒS**
9:30 - 10:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

• **PASSEJADA
CONNÈCTA
E RESPIRA**
**ERA MONTANHETA /
BANHS DE TREDÒS**
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

03_AGOST

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
BAUSEN. Bòsc de Carlac
10:00 - 13:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

04_AGOST

• **MEDITACION GUIDADA**
AIGUAMÒG
9:00 - 10:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **PASSEJADA
AIGUAMÒG /
BANHS DE TREDÒS**
10:15 - 13:15 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

05_AGOST

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

06_AGOST

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

07_AGOST

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

08_AGOST

• **MEDITACION GUIDADA**
UNHA. Zona de picnic
9:00 - 10:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
**SALARDÚ / CABANA
DE CORILHA / GESSA**
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **BIOGROOVE**
(Balh conscient)
BAUSEN. Guardader de
Coret
18:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

09_AGOST

• **MEDITACION GUIDADA**
**ERA MONTANHETA /
BANHS DE TREDÒS**
9:30 - 10:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

• **PASSEJADA
CONNÈCTA
E RESPIRA**
**ERA MONTANHETA /
BANHS DE TREDÒS**
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

10_AGOST

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
BAUSEN. Bòsc de
Carlac
10:00 - 13:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **MEDITACION GUIDADA**
BAUSEN. Guardader de
Coret
13:15 - 14:15 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

11_AGOST

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
**ARTIGA DE LIN / UELHS
DETH JOEU**
10:00 - 13:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

12_AGOST

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

13_AGOST

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

14_AGOST

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

15_AGOST

• **BIOGROOVE**
(Balh conscient)
BAUSEN. Guardader de
Coret
18:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

16_AGOST

• **MEDITACION GUIDADA**
**ERA MONTANHETA /
BANHS DE TREDÒS**
9:30 - 10:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

• **PASSEJADA
CONNÈCTA
E RESPIRA**
**ERA MONTANHETA /
BANHS DE TREDÒS**
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

17_AGOST

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
BAUSEN. Bòsc de Carlac
10:00 - 13:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

18_AGOST

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
**ARTIGA DE LIN / UELHS
DETH JOEU**
10:00 - 13:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

19_AGOST

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
ERA VAL DE TORAN
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

20_AGOST

• **MEDITACION GUIDADA**
AIGUAMÒG
9:00 - 10:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

• **PASSEJADA
CONNÈCTA
E RESPIRA**
**ERA MONTANHETA /
BANHS DE TREDÒS**
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

21_AGOST

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
**BASSA D'ARRES /
MINES VICTÒRIA**
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

22_AGOST

• **MEDITACION GUIDADA**
AIGUAMÒG
9:00 - 10:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **PASSEJADA
AIGUAMÒG /
BANHS DE TREDÒS**
10:15 - 13:15 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **BIOGROOVE**
(Balh conscient)
BAUSEN. Guardader de
Coret
18:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

23_AGOST

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
**ERA MONTANHETA /
BANHS DE TREDÒS**
10:00 - 13:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

24_AGOST

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
ERA VAL DE TORAN
10:30 - 13:30 h

SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

27_AGOST

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

29_AGOST

• **MEDITACION GUIDADA**
AIGUAMÒG
9:00 - 10:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **PASSEJADA
CONNÈCTA
E RESPIRA**
**ERA MONTANHETA /
BANHS DE TREDÒS**
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

30_AGOST

• **HATHA YOGA**
UNHA. Zona de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
**BASSA D'ARRES /
MINES VICTÒRIA**
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

31_AGOST

• **PASSEJADA +
MEDITACION**
BAUSEN. Bòsc de Carlac
10:00 - 13:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

• **MEDITACION GUIDADA**
AIGUAMÒG
18:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337