

# DÍA DE RELAX



## ***Mejora tu salud y vitalidad con los '5 Elementos'***

Día de relax en Abama SPA, Tenerife, impartido por Daniela Herzberg\* que incluye:

- Practicas sencillas del Qi Gong y del Tao Curativo para equilibrar cuerpo y mente
- Almuerzo ligero estilo '5 elementos'
- Una sesión de lujo en el circuito termal 'Spa Experience' de Abama SPA con sauna, baño de vapor herbal, hammam, tepidarium, cabina de nieve, piscina de hidroterapia y mucho más...
- Descuento de un 15% en cualquier masaje o tratamiento de Abama SPA en ese día

### Agenda del Día de relax:

11:00 – 11:45 Clase de Qi Gong de los 5 elementos en los jardines del SPA

12:00 – 13:00 Taller individual

13:00 – 14:30 Disfrute del circuito termal 'SPA Experience'

14:30 – 15:30 Almuerzo ligero

15:30 – 16:30 Meditación con los sonidos del Tao curativo

16:30 - 17:30 optativo: masaje/tratamiento SPA con un descuento especial del 15%

Para hacer su reserva, por favor contacte con la recepción de Abama Spa:

Tel: +34 922 126 006      Fax: +34 922 126 552

Precio: 85 EUR + IGIC

Horario: 11:00–16:30

---

\*Daniela Herzberg es la autora de seis libros acerca de la astrología china, y dos libros de la salud y la vitalidad según los 5 elementos, con recetas de cocina de todo el mundo. Estudió con los reconocidos maestros Mantak Chia, fundador del Tao Curativo, y con Derek Walters, maestro de Feng Shui y Astrología china. Daniela lleva asesorando desde hace más de 12 años en Alemania y España."