

## **Retiro de Yoga en el Longevity Wellness Resort Monchique**

**De 30 de Noviembre hasta el 4 de Diciembre, el Longevity Wellness Resort Monchique va a realizar un Retiro de Yoga.**

El objetivo del Retiro de Yoga Longevity es la comprensión de las bases del Yoga Clásico y las sesiones están planeadas para empezar o mejorar la práctica personal del Yoga y para ayudar los participantes a integrar el Yoga en su vida diaria.

El Paquete Retiro de Yoga Longevity , disponible desde 157€ por día, incluye 5 días de práctica de Yoga, con la Profesora Kaya Peters (5 horas al día), 5 noches de alojamiento en ocupación individual, doble o triple – suites totalmente equipadas, pensión completa con comidas saludables, acceso ilimitado al SPA (piscina cubierta climatizada, sauna, gimnasio, ducha sensaciones), 1 Body Scrub + 1 Masaje cráneo facial. La realización del programa está sujeta a un número mínimo de participantes y las reservas están abiertas hasta el 21 de noviembre. Para los residentes en el Algarve hay la opción sin alojamiento.

La responsable por las clases de Yoga del Retiro Longevity es la Profesora Kaya Peters, que estudió Classical Hatha Yoga en Asia, en los Países Bajos y en Portugal. Kaya Peters ha hecho también una Formación de Profesores con la combinación de la enseñanza de Meditación, Asana, Pranayama, Kriyas y Bandhas, textos antiguos y la anatomía.

Con ofertas de estancias para simples contacto con la Naturaleza y contemplación de las vistas de la Sierra y Mar, escapadas románticas de fin-de-semana gourmet & spa, a programas estructurados de relajamiento, anti-stress, detox, belleza, adelgazamiento e anti-envejecimiento, el Longevity Wellness Resort Monchique, en el Algarve – Portugal, es el lugar perfecto para relajar, revitalizar, reequilibrar y rejuvenecer!

Reservas & Informaciones:

Longevity Wellness Resort Monchique

[www.longevitywellnessresort.com](http://www.longevitywellnessresort.com)

T: +351 282 240 110 | E-mail: [reservations@longevity.pt](mailto:reservations@longevity.pt)

[www.facebook.com/longevitywellnessresort](https://www.facebook.com/longevitywellnessresort)

Condé Nast Johansens Recommended Hotel 2011

---