

A Z V L I K

W E L L N E S S

WEEKLY
PROGRAM

Dive into yourself to *refind* your inner peace
and move your energy to *regain* your vitality.
Discover our daily activities schedule!

*Sumérgete en tu ser para reencontrar tu paz interior
y mueve tu energía para recuperar tu vitalidad.
¡Descubre los horarios de nuestras actividades diarias!*



YOGA

Feel the well-being in your body through the practice of different posture, movement, breathing, relaxation, concentration and meditation techniques.

Siente el bienestar en tu cuerpo gracias a la práctica de diferentes técnicas de postura, movimiento, respiración, relajación, concentración y meditación.

ACRO YOGA

A practice that fuses yoga, acrobatics and therapeutic arts.

Una práctica que fusiona el yoga, la acrobacia y las artes terapéuticas.

POWER YOGA

Achieve a moving meditation by performing a series of dynamic asanas.

Consigue una meditación en movimiento realizando una serie de asanas dinámicas.

PRANAYAMA

Become aware of the present moment
with the help of breathing techniques.

*Toma consciencia del momento presente
con la ayuda de las técnicas de respiración.*

HEALING THE INNER CHILD

Get in touch with your inner child and
embrace your innocence in a conversation
about things we need to work on in this life.

*Ponte en contacto con tu niño interior y abraza
tu inocencia en una conversación sobre las cosas
que tenemos que trabajar en esta vida.*

MAYAN MYTHOLOGY

Delve into the Mayan culture; learn more
about their gods, myths and legends.

*Adéntrate en la cultura Maya; conoce más
sobre sus dioses, mitos y leyendas.*

WORKSHOP WITH A SHAMAN

The shaman will share with you, knowledge about energetic cleansing with different traditional medicines, herbalism and other ancestral techniques.

El chamán te compartirá conocimientos sobre limpiezas energéticas con diferentes medicinas tradicionales, herbolaria y otras técnicas ancestrales.

MASSAGE WORKSHOP

Learn techniques and movements to relax the body.

Aprende técnicas y movimientos para relajar el cuerpo.

PREHISPANIC DANCE

Move and root yourself to Mother Earth in a dance that follows the beat of the drums.

Muévete y arráigate a la Madre Tierra en una danza que sigue el compás de los tambores.

CIRCLE OF MEDICINAL CHANTS

Reconnect with the sound of your soul
reflected in the voice of the other.

*Reconecta con el sonido que emite
tu alma reflejados en la voz del otro.*

MEDITATION

Improve your concentration and
mindfulness, reconnect with your
power element through this practice.

*Mejora tu concentración y atención plena, reconecta
con tu elemento de poder a través de esta práctica.*

SOUND HEALING

Travel with the sounds of pre-Hispanic
instruments and enter into a state of
complete peace and relaxation.

*Viaja con los sonidos de los instrumentos prehispánicos
y alcanza un estado de completa paz y relajación.*

MONDAY

8 <i>am.</i>	Yoga
2 <i>pm.</i>	Mayan Mythology
5:30 <i>pm.</i>	Pranayama
6 <i>pm.</i>	Acro Yoga

TUESDAY

8 <i>am.</i>	Yoga
11 <i>am.</i>	Massage Workshop
5 <i>pm.</i>	Guided Meditation
6 <i>pm.</i>	Power Yoga

WEDNESDAY

8 <i>am.</i>	Yoga
11 <i>am.</i>	Workshop with a Shaman
2 <i>pm.</i>	Mayan Mythology
4 <i>pm.</i>	Healing the Inner Child
6 <i>pm.</i>	Acro Yoga

THURSDAY

8 <i>am.</i>	Yoga
3:30 <i>pm.</i>	Prehispanic Dance
5 <i>pm.</i>	Guided Meditation
6 <i>pm.</i>	Power Yoga

FRIDAY

8 <i>am.</i>	Yoga
11 <i>pm.</i>	Workshop with a Shaman
2 <i>pm.</i>	Mayan Mythology
5 <i>pm.</i>	Sound Healing
6 <i>pm.</i>	Acro Yoga

SATURDAY

8 <i>am.</i>	Yoga
11 <i>am.</i>	Massage Workshop
5:30 <i>pm.</i>	Circle of Medicinal Chants
6 <i>pm.</i>	Power Yoga

SUNDAY

8 <i>am.</i>	Yoga
11 <i>am.</i>	Mayan Mythology
4 <i>pm.</i>	Healing the Inner Child
6 <i>pm.</i>	Acro Yoga



A Z V L I K

W E L L N E S S