

## Vuelve el Wellness Weekend, del 5 al 7 de abril en el hotel Casa Hemingway

Escrito por Dominicano Ahora

Viernes, 15 de Marzo de 2019 11:25

---



Con el propósito de crear conciencia sobre la necesidad de vivir y de incorporar hábitos saludables en las personas, la agencia de viajes, Viarjar Online y Casa Holos, reanudarán el segundo “Wellness Weekend conecta con tu interior”.

El evento se llevará a cabo del 5 al 7 del próximo mes de abril en las instalaciones del Hotel Casa Hemingway, Juan Dolio y será impartido por el profesor Rafael Álvarez y el doctor Sandino Grullón.

Durante el fin de semana los participantes vivirán experiencias únicas, vivenciales y transformadoras, donde podrán mejorar su calidad de vida a través de una amplia gama de actividades al aire libre y en armonía con el medio ambiente.

Este segundo “Wellness Weekend; conecta con tu interior” incluirá las actividades rito de gratitud, bienestar holístico, meditación con el acugraph, meditación con cuencos, pilates, ejercicios físicos, relajación, charla mindfulness, reiki, chi kung, yoga, rito de fuego y saludo al sol, entre otras.

“Cuando aprendemos a mantener la armonía en nuestro cuerpo es cuando comenzamos a ver que todo llega para nosotros y para que esto sea posible, existe una extensa gama de terapias y tratamientos que nos solo ayudan a alcanzar un perfecto estado de ánimo, sino que además pueden convertirse en aliados para curar condiciones médicas o aliviar malestares de la mente o el espíritu”, afirmó el profesor Álvarez.

Para mayor información los interesados pueden llamar al 809-532-8026 al correo [info@viajar-online.com](mailto:info@viajar-online.com)