

Wellbeing Program

Programa de Bienestar

Descubre los regalos de la vida /
Appreciate the gifts of your life as it unfolds

Peuma-Hue inspira a cada visitante a sentir una profunda conexión, conciencia, dicha y gozo con su naturaleza interior y el entorno.

Peuma-Hue encourages each visitor to experience a thoughtful awareness, connection, bliss and joy with inner and outer nature.



Estancia
Peuma Hue
www.peuma-hue.com

YOGA

Logra más haciendo menos / *Achieve more by doing less*

Siente a través del Yoga un profundo estado de equilibrio y concientización del cuerpo, durante la clase y en la vida cotidiana. Logrando vitalidad, armonía y acercándote al estado de salud.

Aprende a mover el cuerpo con conciencia, con presencia. Así uno se va despojando de los diversos estados de stress, reconociendo la relación entre la mente, el cuerpo, las emociones y el alma.

If you are seeking greater vitality, inner calm and mind-body health; experience in Yoga a deep state of body centered, restful awareness, both on and off the mat.

Learn to move your body with awareness and shed layers of stress as you discover the connection between mind, body, emotions and soul.

Martes y Viernes 11am. o disponible a pedido.
Incluimos clases para principiantes y para practicantes más experimentados.

*Tuesday and Friday at 11am. or available upon request.
Including foundational classes for those just beginning to explore Yoga and
classes for more advanced practitioners.*

Caminatas conscientes / *Mindful Walks*

Peace is every step.
The shining red sun is my heart.
Each flower smiles with me.
How green, how fresh all that grows.
How cool the wind blows.
Peace is every step.
It turns the endless path to joy.

By Thich Nhat-Hanh

Nuestro objetivo es que la Naturaleza se convierta en fuente de inspiración y conexión, equilibrando de manera espontánea nuestro estado emocional, mental y corporal; devolviendo paz y tranquilidad, transformando el modo de percepción de nuestra vida cotidiana.

- Acompañado de guía-instructor de Yoga
- Caminata por el bosque a miradores y cascadas
- Momentos inducidos de conexión con uno mismo y el entorno
- Técnicas especiales de respiración y meditación

Our goal is connecting and for Nature to inspire us, spontaneously balancing our emotional, mental and bodily state; providing peace and tranquility, transforming the way we perceive our daily lives.

- With a Yoga teacher-guide.*
- Hiking through the forest to viewpoints and waterfalls.*
- Induced moments of connection to ourselves and all around.*
- Special breathing and meditation techniques.*

Experiencia individual o grupal. Disponible a pedido. Mínimo 2hs

Individual or group experience. Available upon request. For minimum 2 hours

Sanando mientras camino / *Healing Walks*

Unificando naturaleza, espíritu, mente y cuerpo /
Unifying nature, spirit, mind and body

A través de técnicas de desprogramación celular, reprogramación neuroemocional, direccionando desde este punto hasta llegar a la sanación cuántica; técnicas de armonizaciones corporales y energéticas; respiraciones profundas, balance de chakras y apertura hacia la naturaleza; devuelve el equilibrio y un íntegro bienestar en un entorno sensible y mágico.

Through different cellular deprogramming and neuroemotional reprogramming techniques, from this knowledge to quantum healing; body and energy harmonizing techniques, deep breaths, chakra balancing and opening towards nature you will achieve a comprehensive balance and wellbeing in a sensitive and magical surrounding.

Experiencia individual que de acuerdo a la posibilidad de la persona, se puede optar por hacerlo en una sala privada o en el bosque. Mínimo 2hs

Private Session, upon guest's possibility, you can choose either wood walking or in a private room. For minimum 2 hours

Masaje Holístico / *Holistic Massage*

Años de experiencia, integración de medicina oriental y occidental en un enfoque holístico de distintas técnicas promueven sanación y bienestar general en nuestros masajes.

Integrando ideologías sanadoras como masaje sueco-esalen, shiatsu, reiki, medicina china y natural, masaje Thai y osteopatía.

Years of experience, combining western and eastern medicines into a holistic approach of different techniques promote healing and an overall wellbeing in our massages.

Integrating healing ideologies such as Swedish-esalen massage, shiatsu, reiki, Chinese and natural medicine, Thai massage as well as osteopathy.



A pedido, 1 hora.

Upon request, 1 hour.

BREEMA



Una técnica de sanación que incluye un contacto nutritivo, estiramiento para relajar tensiones y movimientos rítmicos para crear un equilibrio físico, mental y emocional en un ambiente de armonía y libre de juicios.

A healing practice that involves nurturing touch, tension-relieving stretches and rhythmic movements to create physical, mental, and emotional balance in an atmosphere of harmony and non-judgment.

A pedido, 1 hora.

Upon request, 1 hour.

RELAX

Tina caliente / Hot tub

Lo invitamos a sumergirse en las aguas del Aljibe, gratificándose en un baño de sol o un baño a la luz de la luna.

Indulge yourself in a once-in-a-lifetime sunbathe or moonlight bathe.

Sauna

Encuentre en nuestro Sauna la opción de relajarse y depurar el cuerpo.

Unwind yourself and clear your body in our Sauna room.

In room hot bath

Sumérjase en un baño de aceites aromáticos y calmantes, acompañado de infusiones de té verde y frutas frescas o una celebración con vino espumante y frutos secos.

There is nothing like relaxing in your hot bathtub scented with soothing essential oils, accompanied by green tea, fresh fruits or sparkling wine and dry fruits to celebrate.

A pedido.

Upon request.