

Encuentra tu equilibrio

Aprende como mejorar tu vida en un entorno natural y termal único, **BALNEARIO SICILIA** de la mano de Miguel Ángel Martínez, **Monje Zen**, osteópata, instructor en artes marciales y masajista experto en técnicas orientales.

Realza tu bienestar físico y emocional. Ayuda a controlar tu estrés y ansiedad. Aumenta tu energía. Perfecciona la gestión de tus emociones. Entrena tu capacidad de concentración.



[Consulta programación y fechas disponibles](#)

www.balneariosicilia.com

reservas@balneariosicilia.com

976848011

Balneario Sicilia 



Encuentra tu equilibrio

ENTORNO ÚNICO. BALNEARIO SICILIA

Con más de un siglo de historia, Balneario Sicilia ha sido declarado de Interés Turístico de Aragón. Está ubicado en pleno corazón de las Hoces del Río Mesa (Jaraba) un entorno único y rodeado de 140.000 metros cuadrados de arboledas, jardines, espacios verdes y fuentes de agua mineromedicinal. Una de las singularidades del Balneario es la espectacular Cueva Termal, que está construida uniendo una cueva natural con el hotel.

En 1860 el agua de Balneario Sicilia, se declara de utilidad pública debido a que su calidad y propiedades producen importantes beneficios en nuestra salud. Es oligometálica, de media mineralización, bicarbonatada, sulfatada, cálcica y magnesica. Entre sus múltiples cualidades, destaca la de ayudar a eliminar las sustancias de desecho de nuestro organismo y sus efectos antioxidantes.

Balneario Sicilia 



Encuentra tu equilibrio

PROGRAMACIÓN A MEDIDA

VIERNES

19.30h Presentación del curso

21.00h Cena

SÁBADO

08.00h Desayuno

10.00h Paseo consciente

Zen en movimiento

Zazen

13.00h Cura hidropínica y descanso

13.30h Comida

17.00h Circuito Jardín Termal

18.30h Cura hidropínica y descanso

19.00h Masaje Thai en parejas

20.30h Zazen

21.00h Cena

DOMINGO

08.00h Desayuno

10.00h Zen en movimiento

Meditación guiada

12.15h Reflexión y despedida

**Es necesario llevar ropa cómoda y un
cojín de meditación*

Encuentra tu equilibrio

ACTIVIDADES EXCLUSIVAS

Zazen: sentarse en meditación. Trata tres puntos; postura, respiración y actitud.

Zen en movimiento: A través del movimiento trabajamos la biomecánica del cuerpo, mediante la relajación y la sensibilidad corporal.

Paseo consciente: Aprender a calmar la mente mediante la respiración consciente en un ambiente natural.

Masaje Tailandés: masaje que se basa en presiones y estiramientos, se hace con ropa cómoda, no se utiliza aceites.

GUÍA SINGULAR. MIGUEL ÁNGEL MARTINEZ

Monje Zen (Te Ryu)
Experto en técnicas orientales
Osteópata
Instructor de artes marciales

ELIGE LA FECHA

27 al 29 de Octubre

24 al 26 de Noviembre

315,00€ pax/habitación doble

395,00€ pax/habitación individual

Balneario Sicilia 