

## ACTIVIDADES DE BIENESTAR PARA EMPRESAS

### Clases de Yoga

---

Terapéutico: postural

Vinyasa/ashtanga: actividad física, reenergizante, vitalizante

Hatha: fuerza, flexibilidad y movilización

Yin yoga y restaurativo: relajante

Talleres o cursos a medida para grupos y empresas (introducción al yoga, relajación, concentración, postural,...).

Beneficios: concentración, flexibilidad, relajación, reducción y eliminación de estrés.

### Mindfulness

#### Conectar con el aquí y el ahora

---

Cursos y conferencias a medida para grupos y empresas.

Beneficios: reduce el estrés, conexión con el presente en el aquí y el ahora, aumenta capacidad de concentración y el rendimiento, desconexión, paz interior, energía, vitalidad, auto-motivación, consecución objetivos.



### Servicios y espacios de Bienestar para Grupos

Tenemos a su disposición diferentes clases de yoga, mindfulness y fitness, impartidos por especialistas formados con más de 15 años de experiencia. Disfrute de la magia de nuestros magníficos espacios exteriores y un entorno natural único para reconectar.

### Objetivos

Bienestar físico      Bienestar mental & emocional  
Transformación organizacional & cultural      Valores  
Coaching ejecutivo      Gestión emocional y de conflictos  
Liderazgo      Motivación      Equilibrio

## Club Deportivo La Gavina

El Club Deportivo La Gavina dispone de dos magníficas pistas de tenis de tierra batida y dos pistas de padel. Actividades que se pueden organizar para grupos:

- Campeonato de Tenis o de Padel en las pistas del Club Deportivo La Gavina.
- Uso de las instalaciones del Spa by Valmont. Masajes personalizadas en nuestras cabinas con vistas al mar. Para grupos reducidos.
- Salidas en bicicleta disfrutando del paisaje único de las Vias Verdes o yendo por las famosas carreteras panorámicas hacia Tossa de Mar.
- Excursiones o campeonatos en Kayak en la playa St. Pol, justo delante del hotel. Otras actividades náuticas en la zona de playa con o sin monitor.
- Visitas guiadas por el Camí de Ronda.
- Caminatas por los *hiking trails* de St. Feliu de Guixols..



## Actividades deportivas para Grupos

Ofrecemos una variedad de actividades deportivas para grupos que se pueden organizar directamente en las instalaciones o los alrededores de Hosta de La Gavina.

