

MAS Qi

THE ENERGY HOUSE

LUNES, 17/ MARZO / 2024

- ✓ 08:00-09:00h. HATHA FLOW
- ✓ 09:00-10:00h. HATHA YOGA
- ✓ 13:00-13:30h. HIIT (*entrenamiento interválico de alta intensidad*) / 12€
- ✓ 18:30-19:30h. MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

MARTES, 18/ MARZO / 2024

- ✓ 08:00-09:00h. HATHA FLOW
- ✓ 09:00-10:00h. HATHA YOGA
- ✓ 17:00-18:00h. YIN YOGA / 20€
- ✓ 18:30-19:30h. MEDITACIÓN PERMÍTETE

MIÉRCOLES, 19/ MARZO / 2025

- ✓ 08:00-09:00h. HATHA FLOW
- ✓ 09:00-10:00h. HATHA YOGA
- ✓ 13:00-13:30h. HIIT (*entrenamiento interválico de alta intensidad*) / 12€
- ✓ 18:30-19:30h. MEDITACIÓN CON MANTRAS

JUEVES, 20/ MARZO / 2025

- ✓ 08:00-09:00h. HATHA FLOW
- ✓ 09:00-10:00h. HATHA YOGA
- ✓ 17:00-18:00h. YIN YOGA / 20€
- ✓ 18:30-19:30h. MEDITACIÓN AQUÍ Y AHORA

VIERNES, 21 / MARZO / 2025

- ✓ 08:00-09:00h. HATHA FLOW
- ✓ 09:00-10:00h. HATHA YOGA
- ✓ 12:30-13:30h. CLASE DE BAILE DEPORTIVO / 20€
- ✓ 18:30-20:00h. RELAJACIÓN SONORA CON CUENCOS DE CUARZO CON ONOMEYA

SÁBADO, 22 / MARZO / 2025

- ✓ 08:45-10:00h VINYASA YOGA
- ✓ 18:30-20:00h. BAÑO DE VOZ CON MARIA MA

DOMINGO, 23/ MARZO / 2025

- ✓ 08:30-10:00h HATHA YOGA
- ✓ 18:30-19:30h. MEDITACIÓN ACTIVA: EQUILIBRIO A TREVÉS DE LOS 5 ELEMENTOS



HORARIOS DE RESTAURANTE

✓ **DESAYUNO:** 08:30h a 11:00h.

✓ **COMIDA:** 14:00h.

✓ **CENA:** 20:00h.

MAS Qi

THE ENERGY HOUSE

MONDAY, MARCH THE 17th

- ✓ 08:00-09:00h. HATHA FLOW
- ✓ 09:00-10:00h. HATHA YOGA
- ✓ 13:00-13:30h. HIIT (High Intensity Interval Training) / 12€
- ✓ 18:30-19:30h. MOVEMENT MEDITATION

TUESDAY, MARCH THE 18th

- ✓ 08:00-09:00h. HATHA FLOW
- ✓ 09:00-10:00h. HATHA YOGA
- ✓ 17:00-18:00h. YIN YOGA / 20€
- ✓ 18:30-19:30h. MEDITATION ALLOW YOURSELF

WEDNESDAY, MARCH THE 19th

- ✓ 08:00-09:00h. HATHA FLOW
- ✓ 09:00-10:00h. HATHA YOGA
- ✓ 13:00-13:30h. HIIT (High Intensity Interval Training) / 12€
- ✓ 18:30-19:30h. MANTRAS MEDITATION

THURSDAY, MARCH THE 20th

- ✓ 08:00-09:00h. HATHA FLOW
- ✓ 09:00-10:00h. HATHA YOGA
- ✓ 17:00-18:00h. YIN YOGA / 20€
- ✓ 18:30-19:30h. MEDITACIÓN HERE AND NOW

FRIDAY, MARCH THE 21st

- ✓ 08:00-09:00h. HATHA FLOW
- ✓ 09:00-10:00h. HATHA YOGA
- ✓ 12:30-13:30h. SPORTS DANCE / 20€
- ✓ 18:30-20:00h. SOUND RELAXATION WITH QUARZ SINGING BOWLS BY ONOMEYA

SATURDAY, MARCH THE 22nd

- ✓ 08:45-10:00h VINYASA YOGA
- ✓ 18:30-20:00h. VOICE BATH BY MARIA MA

SUNDAY, MARCH THE 23rd

- ✓ 08:30-10:00h HATHA YOGA
- ✓ 18:30-19:30h. ACTIVE MEDITATION BALANCE THROUGH THE 5 ELEMENTS



RESTAURANT TIMETABLE

- ✓ **BREAKFAST:** 08:30h a 11:00h. ✓ **LUNCH:** 14:00h. ✓ **DINNER:** 20:00