



RESET360° nace como una propuesta diferente: un espacio donde el cuerpo, la mente y las emociones se reconectan. En un entorno natural, cada jornada se convierte en una invitación a redescubrirse, cuidarse y compartir experiencias únicas.

Durante tres días, el programa nos guía a través de actividades diseñadas para equilibrar movimiento, descanso y reflexión: caminatas conscientes, sesiones de yoga y meditación, entrenamientos dinámicos, juegos grupales y espacios de silencio. Todo ello acompañado de una alimentación saludable y vegetariana.

Más que un calendario de actividades, RESET360° es una experiencia inmersiva para quienes buscan parar, respirar y volver a lo auténtico. Cada día está pensado como una pieza de un puzle que, al completarse, nos ofrece una nueva visión de bienestar integral.

Este viaje es un reseteo emocional y mental. Una oportunidad para dejar atrás rutinas desgastadas y abrir la puerta a una vida más consciente, plena y conectada con la naturaleza.

Bienvenidos a RESET360°, un círculo completo de renovación ♦♦♦♦ .

DÍA 1



TARDE

15:00 A 16:00
PRESENTACIÓN

16:00 A 17::30
Defensa personal

18:00 A 19:30
YOGA

18:00 A 19:30
CENA



DÍA 2



MAÑANA	TARDE
08:30 A 10:00 Caminata	15:00 A 16:00 libre
10:00 A 11:00 TIRO AL ARCO	16:00 A 17:30 YOGA
11:00 A 12:00 RESPIRACIÓN 90º	17:30 A 19:00 Juegos grupales
12:00 A 13:00 DEFENSA PERSONAL	19:00 A 20:30 Fogata y charla

DÍA 3



MAÑANA	TARDE
08:30 A 10:00 YOGA	15:00 A 16:00 libre
10:00 A 11:00 CHARLA GRUPAL	16:00 A 17:00 DEFENSA PERSONAL
11:00 A 12 CHARLA CHAKRAS	17:00 A 18:00 YOGA
12:00 A 13:00 TIRO AL ARCO	18:00 A 19:00 CIERRE

RESET360°

Precio total del programa (3 días): 500 €

Todo incluido

Teléfono de contacto: 674 90 72 18

Correo electrónico : masiacanmarc22@gmail.com

Web: www.masiacanmarc2002.com

Dirección: Vecindario de Massabé, nº 22, Sils, CP 17410, Girona

