



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 seis 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



MAÑANA	TARDE
09:00 A 10:00 Bienvenida con desayuno y explicación del programa	15:00 A 16:00 libre
10:00 A 11:00 Escritura de lo que esperan del Cambio y comentar en grupo	16:00 A 17:00 Defensa personal
11:00 A 12:00 yoga	17:00 A 18:00 Gestión emocional en grupo
12:00 A 13:00 Yoga	18:00 A 19:00 Lidia explicación de la nutrición

DÍA 2



MAÑANA	TARDE
08:30 A 10:00 Caminata	15:00 A 16:00 libre
10:00 A 11:00 COMO PROGRAMAR LA SEMANA PARA NO FALLAR	16:00 A 17:00 Gestión de estrés
11:00 A 12 Entrenamiento funcional + estiramientos:00	17:00 A 18:00 Juegos grupales
12:00 A 13:00 Gym	18:00 A 19:00 Fogata y charla

DÍA 3



MAÑANA	TARDE
08:30 A 10:00 Ayuno con Caminata	15:00 A 16:00 libre
10:00 A 11:00 Caminata + picnic	16:00 A 17:00 Tiro al arco
11:00 A 12 Estiramientos + movilidad	17:00 A 18:00 Respiración 90º
12:00 A 13:00 Yoga	18:00 A 19:00 Meditación

DÍA 4



MAÑANA	TARDE
08:30 A 10:00 Caminata	15:00 A 16:00 libre
10:00 A 11:00 Defensa personal	16:00 A 17:00 Kinesiología
11:00 A 12 Defensa personal	17:00 A 18:00 Kinesiología
12:00 A 13:00 Tiro al arco	18:00 A 19:00 Charla y fogata

DÍA 5



MAÑANA	TARDE
08:30 A 10:00 Yoga	15:00 A 16:00 libre
10:00 A 11:00 Charla de salud	16:00 A 17:00 Meditación
11:00 A 12 Entrenamiento de fuerza	17:00 A 18:00 Respiración 90º
12:00 A 13:00 Gym	18:00 A 19:00 Charla

DÍA 6

MAÑANA

09:00 A 11:00

Yoga

11:00 A 13:00

**Charla sobre los puntos
adquiridos**

13:00

Comida y despedida



RESET360°

Precio total del programa (6 días): 999 €

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

