

BIKRAM
YOGA
valencia

LONGEVITY WEEKEND

“No se trata solo de vivir más años.
Se trata de vivirlos con más vida.”

9 · 10 · 11 · 12 octubre





¿Cómo quieres llegar a los 80 años?

Hay una pregunta que lleva tiempo acompañándonos.

No es cuántos años queremos vivir.

Es cómo queremos vivirlos.

Porque la longevidad no empieza cuando cumplimos 70 u 80 años.

Empieza mucho antes.

Empieza con las pequeñas decisiones que tomamos cada día.

Cómo nos alimentamos.

Cómo descansamos.

Cómo nos movemos.

Cómo gestionamos el estrés.

Y cuánto tiempo dedicamos a cuidar aquello que realmente importa: nuestra salud.



Hace unos meses, Clara y yo comenzamos a hablar sobre nuestra manera de entender el bienestar.

Venimos de disciplinas diferentes, pero descubrimos que compartíamos una misma convicción: la salud no se improvisa, se construye.

Así nació Longevity Weekend.

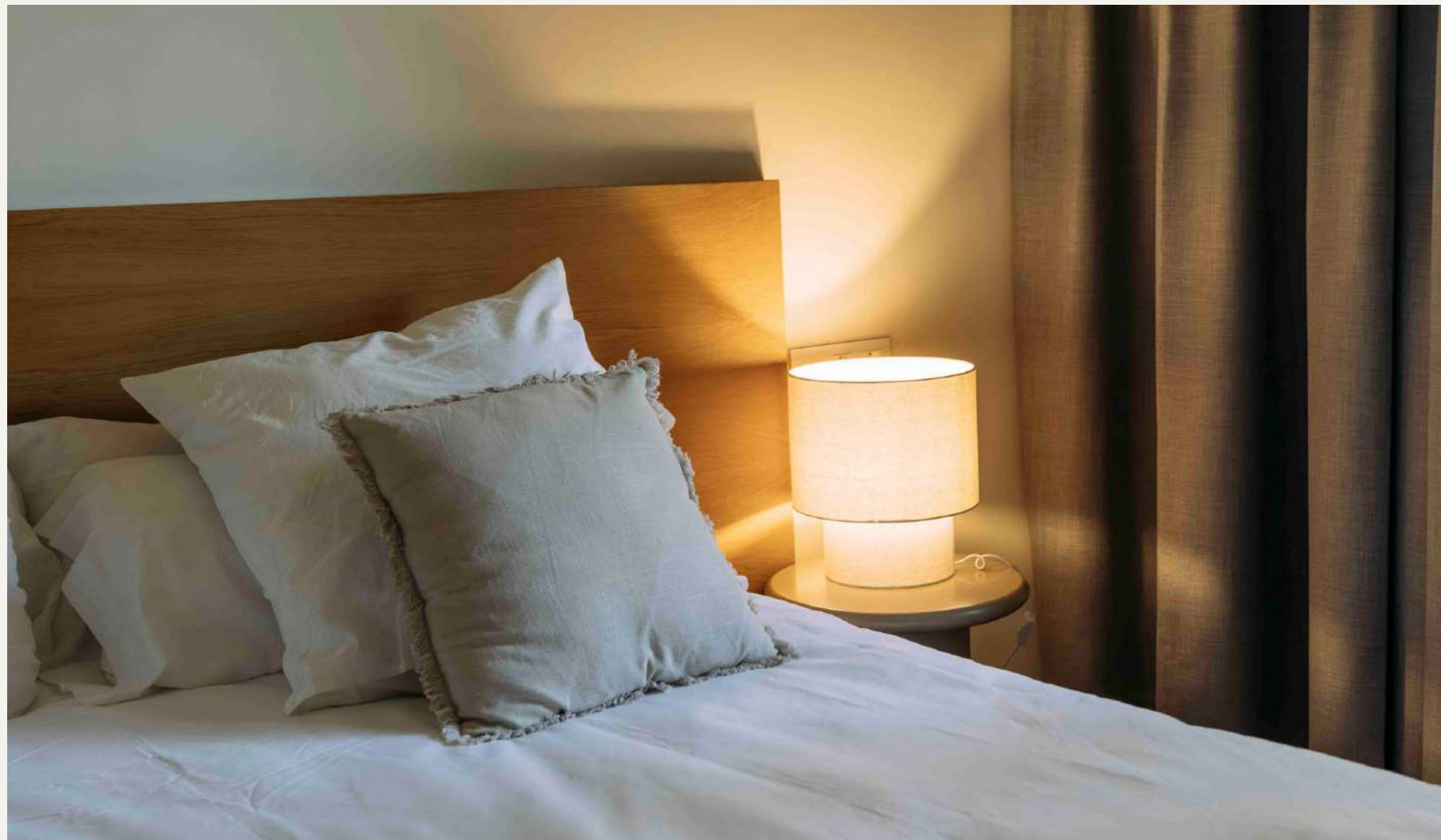
No como un retiro más. Sino como una experiencia para detenernos durante unos días, aprender de nuestro cuerpo, reconectar con la naturaleza y regresar a casa con herramientas sencillas que puedan acompañarnos durante muchos años.

Nos hace mucha ilusión compartir esta primera edición contigo. Porque creemos que nunca es demasiado pronto —ni demasiado tarde— para empezar a cuidar de la persona que seremos dentro de veinte años.



RESPIRAR
SILENCIO
DESCANSAR

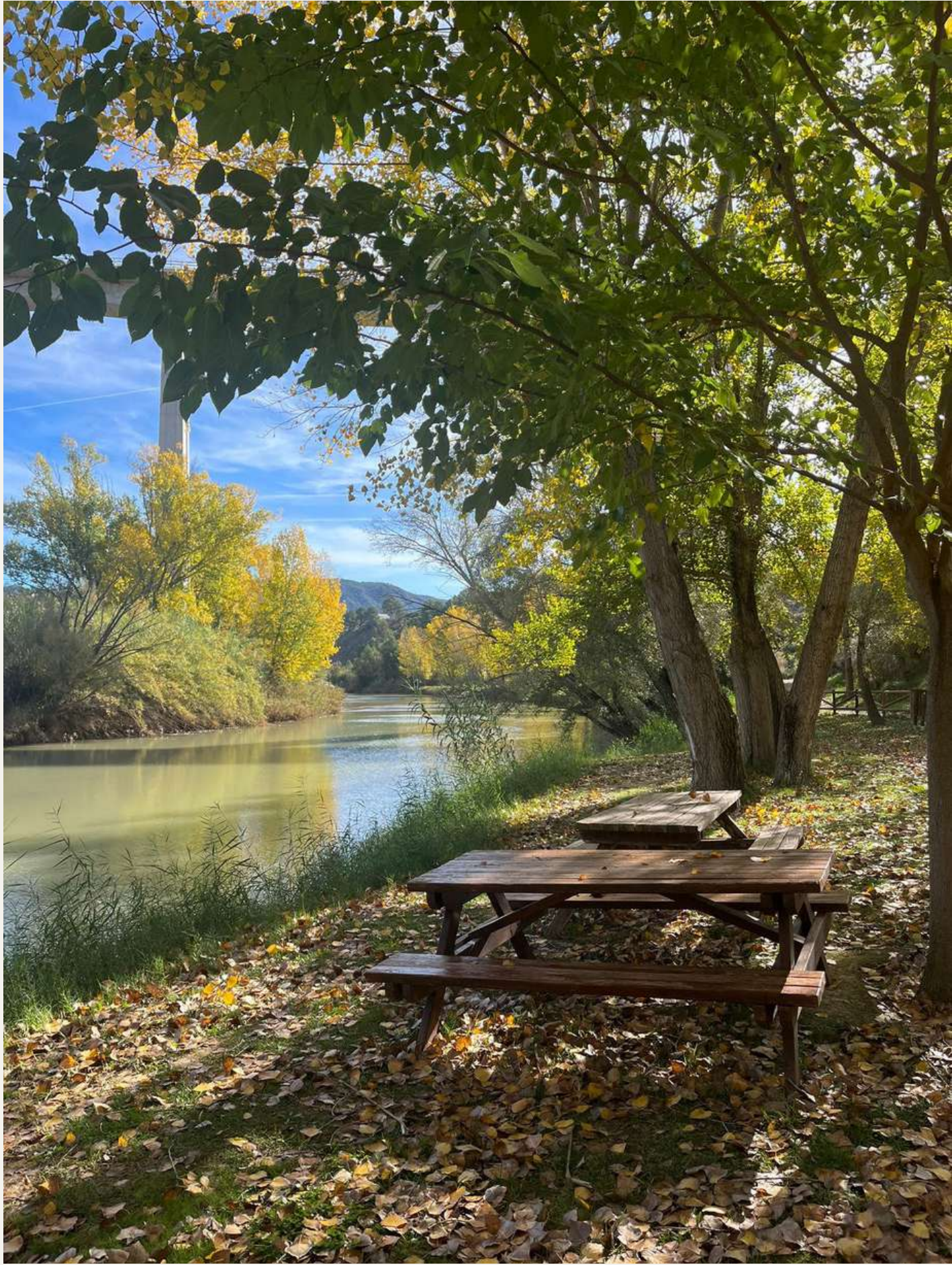




BLENDESTAR



MOVIMENTO



NATURALEZA

¿QUÉ VIVIRÁS?

Cada mañana...

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et nulla at, egestas euismod orci.

Cada día...

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et nulla at, egestas euismod orci.

Cada tarde...

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et nulla at, egestas euismod orci.

Grupos reducidos

Fecha

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et nulla at, egestas euismod orci.

Lugar

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et nulla at, egestas euismod orci.

Valores

Habitación doble650€

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et nulla at, egestas euismod orci.

Habitación individual750€

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et nulla at, egestas euismod orci.



“LA LONGEVIDAD
EMPIEZA MUCHO ANTES
DE CUMPLIR AÑOS.”

Raquel Sobrino 🌸 Clara Fernández

Info@bikramyogavalencia.com