

# Healthy Bootcamp Mind•Soul•Body Huasteca Potosina



28 Junio al 1 Julio

# Healthy Bootcamp Mind•Soul•Body



Huasteca Potosina  
Jueves 28 Junio al Domingo 1 Julio

Información: [marsyogi33@gmail.com](mailto:marsyogi33@gmail.com)

# Healthy Bootcamp

Es un escape que te mereces para reconectar contigo mismo y la naturaleza.



**Rodéate de naturaleza y nutre cada célula de tu cuerpo, mente y espíritu.**

Disfrutarás de actividades de ecoturismo, diferentes técnicas de yoga y meditación, entrenamiento funcional, cata de vino, temazcal y más.

**Fechas:**

**Jueves 28 de Junio al Domingo 1 de Julio**



## ¿Qué harás en nuestro Healthy Bootcamp?

- Actividades y tour en contacto con la naturaleza de la Huasteca Potosina
- Clases de Kundalini yoga, Hatha yoga y yoga en el agua
- Meditaciones en cualquier entorno
- Entrenamiento funcional
- Técnicas de respiración, elevar la conciencia, energía kundalini en cada uno de tus chakras, equilibrio entre tu “mente, corazón, espíritu y cuerpo”
- Alimentación consciente.
- Mindfulness
- Temazcal
- Masaje relajante
- Fogata
- Cata de Vino



## ¿Qué conocerás en nuestro Tour Tének/Pame en la Huasteca Potosina? Cascada de Tamul (visita por arriba).

- Minas Viejas.
- Micos.
- Manantial Media Luna
- Grutas de la Catedral y los Cristales.



# LOGÍSTICA



- Jueves:

Registro y llegada al Hotel la Malanca

- Viernes:

Inicio del Bootcamp

Recorrido: Grutas de la Catedral, Laguna de Media Luna y Gruta de los Cristales

Actividades: Yoga, Meditación, Entrenamiento funcional, Recorrido Viñedos y Temazcal.

- Sábado:

Recorrido: Cascada de Tamul, Minas Viejas y Micos

Actividades: Yoga, Meditación, Rappel, Salto de Cascada, Cata de Vino y Cena Vegana Gourmet.

- Domingo

Actividades: Yoga, Meditación, Entrenamiento funcional, Recorrido Naturaleza Malanca, Masaje.

- Nuestro bootcamp incluye:
  1. Actividades realizadas durante los 4 días.
  2. Hospedaje en: Hotel Malanca (3 noches 4 días)
  3. Transportación desde tu llegada a Río Verde SLP y durante todas las actividades del retiro. Entradas, Cuotas y Guías.
  4. Alimentación

- No Incluye:
  1. Transporte desde la CDMX a SLP
  2. Propinas en actividades del Tour
  - 3.- Masaje (opcional) \$1,000 p/p



# INVERSIÓN



Inversión:

\$8,580.00 p/p

## **Formas de pago**

- Si pagas en una sola exhibición se te aplica el 10% de descuento, pagando \$7,800 p/p.
- Puedes reservar tu lugar con \$3,000.00 de anticipo y liquidar el monto restante el Viernes 15 de Junio (Cierre del retiro).
- CUPO LIMITADO
- Una vez que confirmes tu asistencia se te proporcionan los datos y manera de poder realizar el pago.

# TRANSPORTE



El transporte desde la Cd De México para SLP puede ser:

1.- Autobuses: Salen del norte de la ciudad cada hora a SLP y de ahí salen cada media hora a Rio verde por Autonaves (son los camiones de la región), hay uno directo rio verde por futuraselect.

[https://www.futura.com.mx/pages/consulta\\_horarios.jsp](https://www.futura.com.mx/pages/consulta_horarios.jsp)

2.- Aviones : Aeroméxico, aeromar, interjet.

3.- En coche son 6 horas.

Toman dirección Querétaro, SLP, Rio verde.

Los gastos aprox son: \$250 casetas y gasolina depende del coche en el que vayas (\$500 aprox)

4.- Camioneta rentada con chofer

\$1,500 pesos por persona, Ida y regreso. (10 personas mínimo)

Datos del hotel

[www.hotellamalanca.com.mx](http://www.hotellamalanca.com.mx)

redes sociales @hotellamalanca Facebook, twitter, TripAdvisor, Instagram.

(045) 5525109904 Franco Verastegui

# Impartido por:

- Mariana Sakar  
Mars Yogi Retreats  
Life Coach y Maestra en yoga/meditación
- Franco Verastegui  
Tour Huasteca Potosina y Hotel Malanca
- Augusto Almeyra (invitado especial)  
Fitness Coach



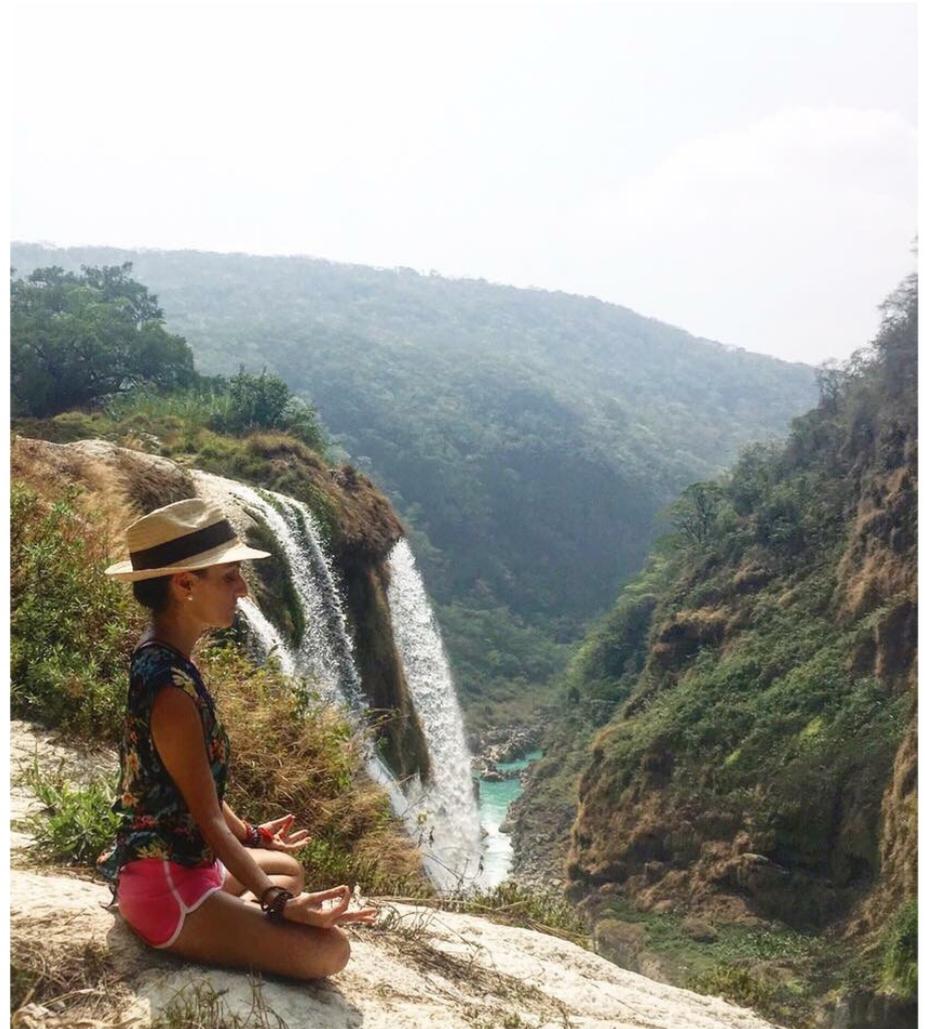
# CONFIRMACIÓN

Mariana Sakar

Mars Yogi

[marsyogi33@gmail.com](mailto:marsyogi33@gmail.com)

Celular: 5521076149



# PAGO



- Banorte

Mariana Isabel Sakar Almirante

Cuenta 0853260956

Clabe 072180008532609560

- Santander

SUSANA MEDINA DEL CAMPO PFEIFFER

Cuenta 92-00195219-6

Clabe 0147 1192 0019 5219 64.

Enviar comprobante a [marsyogi33@gmail.com](mailto:marsyogi33@gmail.com)

# ¿Qué necesitas llevar?



- Mat (tapete de yoga)
- Ropa ómoda y/o sport
- Tennis
- Bloqueador
- Gorra
- Lentes de sol
- Traje de baño
- Toalla para baño
- Libreta y pluma
- Dinero para lo que necesites
- 100% mente y corazón abierto



A person is sitting on dark, textured stone steps in a meditative pose. They are wearing a black long-sleeved top and black leggings. Their hands are in the Anjali mudra (prayer position) with fingers pointing upwards. They have several beaded bracelets on their right wrist and a tattoo on their left forearm. The background is a blurred outdoor setting with yellow flowers.

Mariana Sakar  
Yoga & Meditación

55-2107-6149

marsyogi33@gmail.com



MARS  
YOGI



Mars Yogi



mars\_yogi