



SPA  
ALKEMIA

**VERANO**

**WELLNESS**

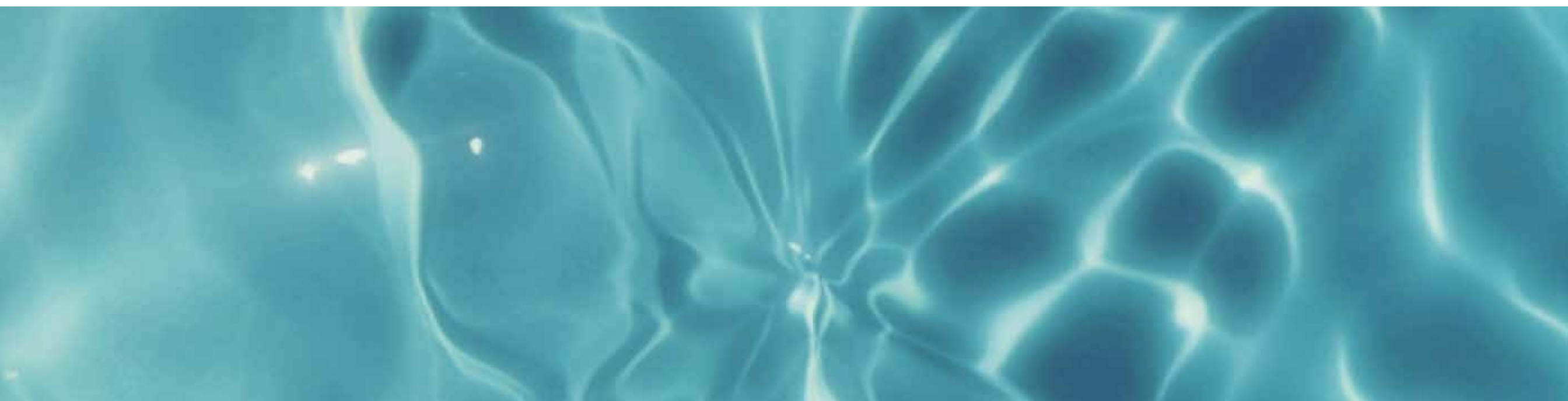
**POR SPA ALKEMIA**

# YO DIGO SÍ

*Un día puede cambiar toda tu vida*

---

El verano está aquí y no hay mejor manera de vivir la estación más soleada del año que decir que sí al bienestar y a los nuevos comienzos con actividades holísticas y trascendentales, guiadas por expertos en exploración espiritual, prácticas meditativas y rituales medicinales, para canalizar la energía del sol de verano y alcanzar una transformación de cuerpo, mente y espíritu.



#### **GUILLERMO RUIZ**

Acupunturista y devoto a las prácticas meditativas desde hace más de una década, aprendió Taichí y Chi Kung en el sur de China, además de practicar el retiro solitario guiado por maestros budistas. Comparte con gozo prácticas de autosanación y presencia, confiando en el gran beneficio que brindan.

#### **GRACE TERRY**

Desde joven es una incansable viajera y exploradora espiritual. Le apasiona ayudar a las personas a conectar con su interior desde la sanación sonora, el reiki y la meditación.

#### **ROSALBA SEGOVIA BARRANCA (TITA)**

Con presencia relajada y luminosa, Tita perfeccionó su técnica de ashtanga vinyasa yoga en Rishikesh, India, para luego incursionar en el alineamiento restaurativo en La Paz, México. Mediante múltiples talleres de ashtanga y hatha yoga, ha desarrollado una práctica fluida que conecta cada movimiento con la respiración y conduce a un estado profundo de relajación.

#### **FABRICHE PICHE**

Experto en la medicina tradicional china, disfruta compartir con las personas el Taichí, una práctica para cultivar el equilibrio a través de meditación, respiración rítmica profunda y movimientos lentos.

#### **SUZANNAH LONG**

Conocedora del cuerpo, la mente y el espíritu, la mano experta de Suzannah ha diseñado un programa divertido e inspirador que ayuda a alinear los principales centros de energía (chakras), potenciar la salud espiritual y liberar el estrés para experimentar una mayor vitalidad y pasión por la vida.



### **BEATRIZ HIGUERA TIRADO (BETTY)**

Entrenadora personal con más de 10 años de experiencia en entrenamiento de fuerza e hipertrofia, musculación, entrenamiento funcional y acondicionamiento físico. Betty está comprometida a ayudar a sus alumnos a desarrollar fuerza y resistencia para obtener los beneficios de un buen entrenamiento físico en salud y bienestar.

### **FRIDA**

Versada en el método moderno de Pilates, Frida ha dedicado los últimos 7 años a perfeccionar su práctica. Después de estudiar con la reconocida Elena Bartley en Pilates Center de Las Vegas, decidió centrarse en un enfoque diverso y dinámico siempre consciente de la postura y la técnica.

### **ALFREDO FIGUEROA**

Maestro, coreógrafo y bailarín de salsa y otros ritmos latinos con más de 30 años de experiencia en películas, comerciales, videos musicales y obras de teatro. En el año 2000, fundó su propia compañía, Salsoneros Dance Company. Ofrece clases grupales y privadas a la comunidad de Los Cabos, a locales, extranjeros, hoteles y otras empresas.

**Las clases son de cortesía para los huéspedes de Zadún, a Ritz-Carlton Reserve**

**Los visitantes externos pueden reservar actividades por separado;**

**el costo por clase es de \$60 USD + Impuestos + Cargo por servicio**

**20% de descuento para cualquier tratamiento adicional en el spa**

### **INFORMACIÓN ADICIONAL**

Los servicios y tratamientos del Spa Alkemia no vienen incluidos en el paquete ni el costo por día. No aplican promociones. Cupo limitado. Durante el evento se mantendrá una sana distancia entre los instructores y los participantes conforme a los estándares y procedimientos establecidos por Zadún, a Ritz-Carlton Reserve, y las instituciones gubernamentales. El uso de cubrebocas es obligatorio en espacios cerrados.



PROGRAMA VERANO WELLNESS

DEL 3 AL 5 DE JUNIO DE 2022

**VIERNES**  
**3 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Yoga Restaurativo y Respiración con Tita

**10:00 - 11:00 HRS. | JARDÍN PRINCIPAL**

Taichí – “Mueve tu energía” con Guillermo

**11:00 - 12:00 HRS. | ESTUDIO SAVASANA**

Sanación Sonora y Meditación con Suzannah

**SÁBADO**  
**4 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Flujo Yoga-Vinyasa con Tita

**10:00 - 11:00 HRS. | JARDÍN PRINCIPAL**

Taichí – “Mueve tu energía” con Guillermo

**11:00 - 12:00 HRS. | ESTUDIO SAVASANA**

Sanación Sonora y Meditación con Suzannah

**DOMINGO**  
**5 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | PLAYA**

Yoga Restaurativo y Respiración con Tita

**10:00 - 11:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Estiramiento Restaurativo con Frida

**11:00 - 12:00 HRS. | ESTUDIO SAVASANA**

Sanación Sonora y Meditación con Suzannah

PROGRAMA VERANO WELLNESS

DEL 10 AL 12 DE JUNIO DE 2022

**VIERNES**

**10 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Yoga con Tita

**9:00 - 10:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Pilates en Tapete con Frida

**11:00 - 12:00 HRS. | ESTUDIO SAVASANA**

Experiencia Savasana con Equipo Alkemia

**SÁBADO**

**11 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Yoga con Tita

**9:00 - 10:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Ritmos Latinos con Alfredo

**11:00 - 12:00 HRS. | ESTUDIO SAVASANA**

Experiencia Savasana con Equipo Alkemia

**DOMINGO**

**12 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Yoga con Tita

**9:00 - 10:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Ritmos Latinos con Alfredo

**11:00 - 12:00 HRS. | ESTUDIO SAVASANA**

Experiencia Savasana con Equipo Alkemia



PROGRAMA VERANO WELLNESS

DEL 17 AL 19 DE JUNIO DE 2022

**VIERNES**

**17 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | PLAYA**

Yoga Restaurativo y Respiración con Tita

**9:00 - 10:00 HRS. | JARDÍN PRINCIPAL**

Taichí – “Mueve tu energía” con Guillermo

**11:00 - 12:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Sanación Sonora con Grace Terry

**12:00 - 13:00 HRS. | ESTUDIO SONORO SAVASANA**

Meditación de Inmersión Corporal con Grace Terry

**SÁBADO**

**18 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | PLAYA**

Flujo Yoga-Vinyasa con Tita

**9:00 - 10:00 HRS. | JARDÍN PRINCIPAL**

Taichí / Chi Kung – “Mueve tu energía”  
con Guillermo

**11:00 - 12:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Sanación Sonora con Grace Terry

**12:00 - 13:00 HRS. | ESTUDIO SONORO SAVASANA**

Meditación de Inmersión Corporal con Grace Terry

**DOMINGO**

**19 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | PLAYA**

Yoga Restaurativo y Respiración con Tita

**9:00 - 10:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Pilates en Tapete con Frida

**11:00 - 12:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Sanación Sonora con Grace Terry

**12:00 - 13:00 HRS. | ESTUDIO SONORO SAVASANA**

Meditación de Inmersión Corporal con Grace Terry



PROGRAMA VERANO WELLNESS

DEL 24 AL 26 DE JUNIO DE 2022

**VIERNES**

**24 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Yoga Restaurativo y Respiración con Tita

**9:00 - 10:00 HRS. | FITNESS STUDIO**

Remodelación Corporal Integral con Betty

**10:00 - 11:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Taichí – “Mueve tu energía” con Guillermo

**SÁBADO**

**25 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Flujo Yoga-Vinyasa con Tita

**9:00 - 10:00 HRS. | FITNESS STUDIO**

Remodelación Corporal Integral con Betty

**10:00 - 11:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Ritmos Latinos con Alfredo

**DOMINGO**

**26 DE JUNIO**

---

**8:00 - 9:00 HRS. | PLAYA**

Caminata Enérgica por la Playa con Life Fitness

**9:00 - 10:00 HRS. | ESTUDIO DE MOVIMIENTO**

Yoga Restaurativo y Respiración con Tita





CONTACTO

## ZADÚN, A RITZ-CARLTON RESERVE

Boulevard Mar de Cortez  
Puerto Los Cabos, San José del Cabo,  
B.C.S., México 23403

## RESERVAS DE HABITACIONES

Tel: (624) 172 9000 / +52 (624) 172 9002  
Llamadas sin costo desde Estados Unidos  
y Canadá: +1 833 923 8672  
Email: [reservations.zadun@ritzcarlton.com](mailto:reservations.zadun@ritzcarlton.com)

## RESERVAS DE ACTIVIDADES POR SEPARADO

Tel: (624) 172 9000 | Ext. 5202 / 5203 / 5205  
[alkemia.zadun@ritzcarlton.com](mailto:alkemia.zadun@ritzcarlton.com)

