



WELLBEING ACTIVITY TIMETABLE

JUNE 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Sunrise Yoga 8:00 am Spa Pavilion	Mindful Pilates 8:00 am Spa Pavilion	Sunrise Yoga 8:00 am Sur Beach Club	Mindful Pilates 8:00 am Spa Pavilion	Sunrise Yoga 8:00 am Spa Pavilion	Gym Open 24 hours	Sunrise Yoga 8:00 am Sur Beach Club
Breathwork 12:00 PM Spa Pavilion	Sound Meditation 12:00 pm Spa Pavilion	Duo Yoga 10:00 am Spa Pavilion	Sound Meditation 12:00 pm Spa Pavilion	Breathwork 12:00 PM Spa Pavilion		Duo Yoga 10:00 am Spa Pavilion

Sunrise Yoga: A welcoming practice for all levels to awaken body and mind.

Breathwork: Discover the power of conscious breathing to revitalize the body, focus the mind and create inner balance.

Mindful Pilates: A precise and intentional movement practice designed to strengthen the core, improve posture and cultivate stability through mindful awareness.

Sound Meditation: An immersive experience of frequencies and vibrations designed to encourage presence, deep rest and inner connection.

Duo Yoga: experience the benefits of yoga while strengthening the bond with your partner, friend, or family member.

Reservation required: Ext. 7402
Spa.Mayakoba@groupbanyan.com
Check-in at the Spa



HORARIOS ACTIVIDADES DE BIENESTAR

JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Yoga al amanecer 8:00 am Palapa de Spa	Pilates consciente 8:00 am Palapa de Spa	Yoga al amanecer 8:00 am Deck de Sur (playa)	Pilates consciente 8:00 am Palapa de Spa	Yoga al amanecer 8:00 am Palapa de Spa	Gym Abierto 24 horas	Yoga al amanecer 8:00 am Deck de Sur (playa)
Técnicas de respiración 12:00 PM Palapa de Spa	Meditación con sonido 12:00 pm Palapa de Spa	Yoga Duo 10:00 am Palapa de Spa	Meditación con sonido 12:00 pm Palapa de Spa	Técnicas de respiración 12:00 PM Palapa de Spa		Yoga Duo 10:00 am Palapa de Spa

Yoga al Amanecer: Una práctica abierta para todos los niveles, para despertar cuerpo y mente.

Técnicas de Respiración: Descubre el poder de la respiración consciente para revitalizar el cuerpo, enfocar la mente y crear equilibrio interno.

Pilates Consciente: Una práctica de movimiento precisa y controlada que fortalece el core, mejora la postura y desarrolla estabilidad con atención plena.

Meditación con Sonido: Una experiencia inmersiva de frecuencias y vibraciones diseñada para favorecer presencia, descanso profundo y conexión interior.

Yoga Duo: Experimente los beneficios del yoga y fortalezca el vínculo con su pareja, amigo o familiar.

Reservación requerida: Ext. 7402
Spa.Mayakoba@groupbanyan.com
Check-in en Spa