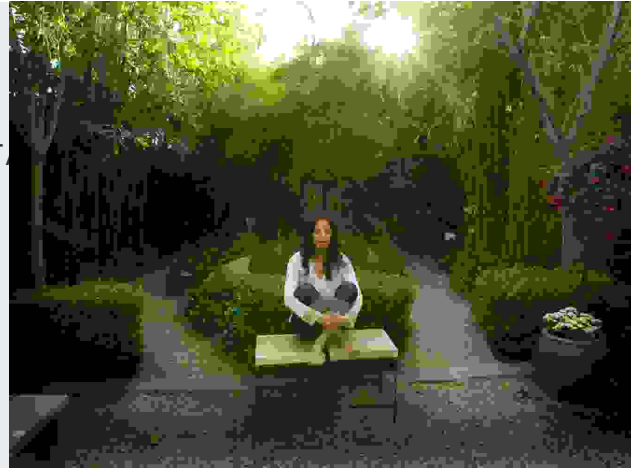


## Itinerary

COSAS PARA HACER

AL AIRE LIBRE Y BIENESTAR

# 3 DÍAS DE BIENESTAR EN LOS ÁNGELES



## Resumen

Lo que necesitas es serenidad ahora mismo, y Los Ángeles es el lugar ideal. Durante los próximos tres días, practicarás yoga al aire libre, recorrerás laberintos ocultos y te relajarás en algunos de los jardines más hermosos de L.A. Encuentra tu lado zen. #ComienzaTuRegreso.

*NOTA: Los horarios y las fechas de apertura cambian con frecuencia. Consulta los sitios web individuales para obtener información actualizada.*

## Despierta en el Westside



### Fairmont Century Plaza

2025 Avenue of the Stars, Los Angeles, CA 90067



### Four Seasons Hotel Los Angeles at Beverly Hills

300 S. Doheny Dr., Los Angeles, CA 90048



### SLS Hotel, a Luxury Collection Hotel, Beverly Hills

465 S. La Cienega Blvd., Los Angeles, CA 90048

# Día 1

**Hoy te conectarás con la costa.** Comienza con yoga en la playa, luego descubre un oasis urbano en Pacific Palisades. Recárgate en Cafe Gratitude con sus platos característicos a base de plantas, como el "Soy Maravilloso". Rema en las tranquilas aguas de Mother's Beach y luego relájate con un tratamiento exclusivo en el spa del The Ritz-Carlton, Marina del Rey. Para la cena, disfruta de una cocina sostenible (de la granja a tu mesa) junto al agua.



## Balasana en la playa



### Yoga en la playa de SoCal

3621 N. Sepulveda Bl., #2, Manhattan Beach, CA 90266

La arena es tu colchoneta y el océano es tu banda sonora.



### Self-Realization Fellowship

17300 W Sunset Blvd, Pacific Palisades, CA 90272

Relájate y regálate un descanso en este exuberante oasis en Pacific Palisades.



## Armonía en la Marina

**CAFÉ  
GRATITUDE**

### Cafe Gratitude - Venice

512 Rose Avenue, Suite A, Venice, CA 90291

Te sentirás agradecido por sus platillos orgánicos a base de plantas.



### Pro SUP Shop

4175 Admiralty Way, Marina del Rey, CA 90292

Rema en las aguas de Mother's Beach con una tabla de paddle surf (SUP) o en kayak.



### Spa Sisley @ The Ritz-Carlton, Marina Del Rey

4375 Admiralty Way, Marina del Rey, CA 90292

Déjate llevar por el exclusivo Tratamiento Corporal Zen Harmony.



## De la Granja a tu Mesa



### Cast & Plow

4375 Admiralty Way, Marina del Rey, CA 90292

Disfruta de una cocina de la granja a tu mesa con una vista nocturna de la marina.

## Día 2

**Sigue fluyendo y despeja tu mente.** Realiza una caminata hacia una joya escondida en Griffith Park, luego disfruta de una sesión de yoga en el parque en Runyon Canyon. Haz ejercicio y disfruta de un bocado saludable en dos de los barrios más históricos de Los Ángeles. Reflexiona y medita en un retiro espiritual. "Ríndete" a un relajante masaje y luego date el gusto de una cena al aire libre con inspiración italiana.



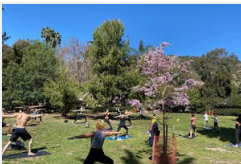
## Yoga en el parque



### Amir's Garden

4730 Crystal Springs Dr., Los Angeles, CA 90027

Un trabajo de amor adorado tanto por los excursionistas como por los jinetes.



### Runyon Canyon Park

2000 N Fuller, Los Angeles, CA 90046

Yoga basado en donaciones en uno de los parques más populares de Los Ángeles.



## Relaja la mente



### **Thrive Health Lab**

3701 W. 54th St., Los Angeles, CA 90043

Se aceptan visitas espontáneas en este centro de salud y bienestar.



### **Ackee Bamboo**

4305 Degnan Blvd., Los Angeles, CA 90008

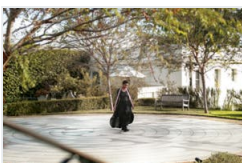
Los platos jamaicanos aptos para vegetarianos incluyen el plato de Ackee.



### **Nappily Naturals & Apothecary**

4342 Degnan Blvd, Los Angeles, CA 90008

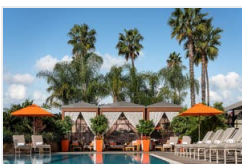
Compra hierbas orgánicas, tés, tinturas y más.



### **Laberinto y Jardines Peace Awareness**

3500 W. Adams Blvd, Los Angeles, CA 90018

Relaja la mente caminando en el laberinto de piedra.



### **Hotel Four Seasons Los Angeles en Beverly Hills**

300 S. Doheny Dr., Los Angeles, CA 90048

Déjate llevar con el relajante Masaje de Rendición.



## Cocina italiana moderna y cócteles artesanales



### **Culina Ristorante + Caffè**

300 S. Doheny Dr., Los Angeles, CA 90048

Restaurante Italiano clásico con un toque moderno, bajo las estrellas.



### **E.P. & L.P.**

603 N La Cienega Blvd., West Hollywood, CA 90069

Disfruta de una copa en la azotea con espectaculares vistas de la ciudad.

## Día 3

**Encuentra tu lado zen en algunos de los mejores jardines de Los Ángeles.** Comienza con la famosa Colección de Camelias en Descanso Gardens, luego explora más de una docena de jardines en The Huntington Library. Descubre un jardín japonés escondido y realiza una meditación caminando en el único jardín público gratuito dedicado de Pasadena. Experimenta los beneficios de la Medicina Tradicional China y luego disfruta de comida reconfortante apta para vegetarianos en Sage Plant Based Bistro.



## Pasea por los bosques.



### **Undergrind Cafe**

2713 S. Robertson Blvd., Los Angeles, CA 90062

Comienza con un burrito Veg-Out en este lugar, favorito del vecindario.



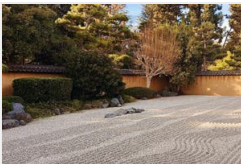
### **Descanso Gardens**

1418 Descanso Dr., La Canada Flintridge, CA 91011

Pasea entre las camelias, el bosque de robles, el jardín de rosas y más.



## Encuentra tu zen



### **The Huntington Library, Museo de Arte y Jardines Botánicos**

1151 Oxford Rd., San Marino, CA 91108

Reflexiona en el Zen Court, contempla los bonsáis y las piedras para



### **Jardín Japonés Storrier Stearns**

270 Arlington Dr, Pasadena, CA 91105

Esta obra maestra incluye una cascada y una casa de té.



### **Jardín Arlington**

275 Arlington Drive, Pasadena, CA 91105

Realiza una meditación caminando en el laberinto de siete circuitos.



## Comida para el alma



### **Spa Chuan Spa en The Langham Huntington, Pasadena**

1401 S. Oak Knoll Ave., Pasadena, CA 91106

Tratamientos inspirados en la Medicina Tradicional China.



### **Sage Plant Based Bistro and Brewery - Old Town Pasadena**

41 Hugus Alley, Pasadena, CA 91103

Entre los favoritos se encuentran la lasaña del granjero y el tazón del alma.

