



PROGRAMMA

VENERDÌ
13 OTTOBRE

Arrivo individuale in giornata presso il Resort
Giornata libera/Cena libera

SABATO
14 OTTOBRE

8.00 Morning Yoga con Miriam 60-75 min
Yoga adatto a risvegliare il corpo e prepararlo per la giornata

17.00 Hatha Yoga con Gabriel 60-75 min
„HA“ sole, „THA“ luna, stile tradizionale indiano per portare le due parti del corpo al centro

DOMENICA
15 OTTOBRE

8.00 Morning Yoga con Gabriel 60-75 min
Yoga adatto a risvegliare il corpo e prepararlo per la giornata Passeggiata nordic walking accompagnati

17.00 Vinyasa con Miriam 60-75 min
Un respiro, un movimento, yoga fluido e dinamico

LUNEDÌ
16 OTTOBRE

8.00 Yinyasa con Gabriel e Miriam 90 min
Mix tra Yin Yoga e Vinyasa; nel Yin Yoga si entra nelle posizioni senza riscaldamento, vengono tenute per 3 minuti e si chiude questa lezione con la parte Vinyasa

Partenza dopo le attività previste

Tè, tisane, snacks, acqua, frutta ogni fine attività al Baia Blu Beach o al Clubhouse del Resort Seguirà in loco il programma dettagliato