

LAND&ACTIVITY EXPERIENCE

LEZIONE DI YOGA

talea
COLLECTION

TCE050



Rigenerate corpo, mente e spirito attraverso un'esperienza di Yoga immersa nella tranquillità dei nostri esclusivi spazi all'aperto. Guidati da istruttori certificati, potrete praticare Hatha, Vinyasa o Yin Yoga, discipline che favoriscono equilibrio, consapevolezza e benessere profondo. Le sessioni integrano tecniche di respirazione, posture e una breve pratica di meditazione, aiutandovi a ritrovare calma interiore, energia e armonia. Adatte sia ai principianti sia ai praticanti più esperti, le lezioni sono personalizzate in base alle esigenze individuali. *Un momento dedicato a voi stessi, per rallentare, riconnettervi e riscoprire il piacere dell'equilibrio interiore.*

Lo yoga è una terapia che mira a curare mente, anima e corpo. La grande maggioranza di stili derivano dallo 'hatha yoga', una tipologia di yoga che si concentra sul corpo e sulla respirazione e mira a sviluppare il controllo del corpo attraverso le posizioni. Tutte le tipologie di yoga equilibrano il corpo, l'anima e la mente ma raggiungono il risultato in maniere differenti. Alcuni si concentrano sulle posizioni, altri sul lavoro di respirazione, allineamento del corpo o sulla fluidità dei movimenti. La respirazione è cruciale nello yoga, poiché il respiro è linfa vitale e saper controllare il respiro permette di controllare il corpo e la mente. Non importa quale tipologia di yoga si pratici, i benefici sulla salute sono innegabili.

Tempo stimato per l'attività: da 1 ora ai 90 minuti.

Ogni giorno da Aprile a Novembre, secondo disponibilità

Prenotazioni: carta di credito a garanzia.

Cancellazioni senza penali entro 3 giorni lavorativi, dai 2 gg prima 100% penalità

YOGA PREZZO PER LEZIONE - 1 h da 1 a 4 persone	€ 95,00
YOGA PREZZO PER LEZIONE - 1 h e 30 minuti da 1 a 4 persone	€ 115,00
SOUND BATH - - 1 h da 1 a 4 persone	€ 95,00
Persone extra - sino ad un massimo di 6	€ 25,00

CONSIGLI: raccomandiamo di indossare indumenti traspiranti e scarpe ginniche. Si prega di informare il proprio istruttore di eventuali problemi di salute che possano pregiudicare l'attività.

Tutti i prezzi sono IVA inclusa