



YOGA a Punta Sabbioni, Venezia 2-3-4-5 Giugno

**con possibilità anche di trascorrere un periodo che parte dal 27 maggio fino al 5 di
Giugno
la prenotazione e iscrizione deve avvenire entro e non oltre il 15 aprile**

Benessere corpo-mente, Yoga, Pranayama, Yoga Nidra, Meditazione, Satsamga, Mantra
yoga Lavoro sui Chakra, Relax e insegnamento di bija mantra dei 5 elementi, dei 7 chakra, di
protezione, di salute, di potere ecc.

... iscrizione 190 euro per i 4 giorni (390 per il periodo dal 27 maggio al 5 giugno)

Dedicato a chi è interessato ad approfondire la disciplina, la filosofia, la mitologia e tutto
quanto non viene offerto in un normale corso di Yoga, l'iscrizione è aperta anche pa chi non è
un esperto o non ha la possibilità di frequentare regolarmente un anno scolastico.

Info 366 4831487 - 02 89150917

Una proposta diversa, affascinante, a ...

PUNTA SABBIONI

in un luogo vicinissimo ma con connotazione insolita per le sue
SPIAGGIE di finissima sabbia ROSA e...
per l'entroterra lagunare, riserva naturale

Pratiche Yoga sulla spiaggia con il nune solare che si specchia nel mare
**YOGA, ENERGIA, RILASSAMENTO E POTENZIAMENTO... DEL FISICO E DEL
MENTALE**

In una località che ha il sapore di spiagge esotiche e isolate... a due passi dalla splendida
Venezia. Una vacanza originale, diversa, costruttiva... per approfondire lo yoga e nel
contempo godersi il mare, la spiaggia finissima e, volendo, delle serate divertenti nei vicini
luoghi turistici.

Un momento di pausa, di sospensione, di riflessione e di ricarica prima di fiondarsi
nuovamente nel lavoro aspettando le vacanze estive ...

imparare a respirare correttamente, a rilassarsi...

E il luogo....????

Quale poteva essere per avere ambedue le cose: silenzio introspettivo e divertimento?

Le vaste spiagge rosa e desertiche di Punta Sabbioni con le sue pinete che occultano i vari resort e danno al luogo un aspetto peculiare alle più rinomate località tropicali....

e a soli pochi minuti di battello dalla incantata Venezia...

e dall'aristocratico e frenetico LIDO adorato dai VIP

(per chi proprio non ne può fare a meno).

Che si vuole di più?

PROGRAMMA.... non c'è un programma rigido sia di orari sia di impegni. Ci sono già troppi impegni durante l'anno che qui... ci si ricostruisce in completa libertà.

Le lezioni di Yoga fisico, meditazione, Pranayama (respirazione), si tengono sulla spiaggia al mattino e pomeriggio (orario da concordare con il gruppo).

Con il gruppetto insegnanti avremo dei momenti intensi che partono dalle 6.30 del mattino e durante le ore in cui "gli altri " pranzano o si dedicano al proprio riposo o divertimento.

Tutti insieme invece faremo la seconda parte delle lezioni del mattino (facoltativa la levataccia) e quella del tardo pomeriggio, prima colazione a buffet e la cena (con cibo di produzione dell'albergo, cucina vegetariana e mediterranea).

Il tempo libero ognuno lo gestisce o in gruppo oppure ... come crede (^__^).

Cosa portarsi?

Abbigliamento comodo, T-shirt, pantaloni leggeri larghi, uno scialle o un maglioncino per la meditazione del mattino, un tappetino da pratica, un quaderno e matite o penne per annotazioni).

Ovviamente costumi da bagno, occhiali da sole, creme protettive ecc. tutto quello che serve per la spiaggia.

Come raggiungere il luogo? (trasferimenti da concordare):

A pochi minuti da Venezia, sul mare dove la natura è ancora protagonista, sorge L'Holiday Center Valdor immerso nel verde e lontano dai rumori e dal traffico. Potete prenotarlo direttamente 041 966108 (Sig, Zanella)

I costi a persona in camera doppia mezza pensione (1° colazione e cena) abbiamo una convenzione speciale di 47 euro. Chi volesse un Bungalow con tutti i comfort per 4 persone il costo è di 18 euro ca. a persona. Il bungalow consiste in una camera matrimoniale, 1 a due letti, un soggiorno, bagno, cucina e spazio pineta. I negozi sono a pochi passi oppure potete concordare con l'albergo i pasti.

Habitat naturale, ideale per vacanze in piena libertà con relax, sport, piscine, sauna, massaggi, spiaggia privata, escursioni, cultura.

Grazie alla sua comodità può offrire contemporaneamente il mare, la campagna, la città di Venezia, le isole della laguna veneta.