



# BAIA HOLIDAY

BE UNIQUE, BE YOURSELF

## Benessere Totale

Il tuo yoga a contatto con la natura!



## Novità Yoga

Riconnettiti con te stesso e con la natura che ti circonda

Ritrova l'**equilibrio interiore** e acquisisci nuova consapevolezza del tuo corpo. Scopri un nuovo modo di sentire le emozioni e di **vivere in armonia con ciò che ti circonda**.

Praticare Yoga mette di buonumore, aiuta la corretta respirazione, migliora la flessibilità e rinforza i muscoli. Più si pratica, più si aumenta la fiducia in se stessi e si migliora la propria vitalità e la propria salute fisica e mentale.

## Lezioni

Dal 11 giugno al 4 settembre

**Yin Yoga e Yoga Nidra:** Pratica di rilassamento di gruppo

**Hatha Yoga:** Pratica dolce adatta a tutti, anche principianti

**Vinyasa Hatha Flow:** Pratica fluida e dinamica

**Nordic Walking & Yoga in Spiaggia** (giugno e luglio)

**Yoga del Risveglio:** Pratica dolce, tecniche di respirazione e meditazione

**Yoga Family:** Pratica genitore bambino





## Programma

### Lunedì

Dalle 7:00 alle 8:00 Yoga del risveglio  
Dalle 8:15 alle 9:15 Vinyasa Hatha Flow  
Dalle 10:00 alle 10:50 Yoga Family  
Dalle 11:00 alle 12:30\* Nordic Walking & Yoga  
Dalle 16:45 alle 17:45 Yin Yoga e Yoga Nidra  
Dalle 18:00 alle 19:00 Hatha Yoga  
Dalle 19:15 alle 20:15\* Vinyasa Hatha Flow

\*con aperitivo ogni primo lunedì del mese

### Domenica pomeriggio

Dalle 16:00 alle 17:00 Yin Yoga e Yoga Nidra  
Dalle 17:15 alle 18:15 Hatha Yoga  
Dalle 18:30 alle 19:30 Vinyasa Hatha Flow  
Dalle 19:45 alle 21:00 Nordic Walking & Yoga in  
Spiaggia (giugno e luglio)

**Minimo 5 persone per ogni pratica**

## Lezioni private

Le lezioni individuali/di coppia possono essere adattate a tutti, anche persone con disabilità e bisogni specifici:

- lunedì dalle 15:30 alle 16:30
- martedì mattina (solo agosto)
- domenica dalle 14:30 alle 15:30

**Per info e prenotazioni (obbligatorie):**

Erica 3488590961 entro le ore 20:00 di sabato

### Camping Village Cavallino

Via delle Batterie 164 - 30013  
Cavallino Treporti (VE)

+39 040 299264  
[www.cavallino.com](http://www.cavallino.com)

@campingvillagecavallino



Discover  
all services

