

# YOGA & THE BEACH

ISAMAR HOLIDAY VILLAGE | 24/26.05.2019

*Aria, acqua, vento: un weekend di pratica al mare per immergerti nella natura che ti circonda, riequilibrare il corpo e la mente, socializzare, ascoltare te stesso, fissare nuovi obiettivi*



## PROGRAMMA

VENERDI 24	
18.30 - 19.30	WELCOME YOGA
20.30	cena di benvenuto

SABATO 25	
7.30 - 8.15	PRANAYAMA & SUN SALUTATION      saluto al sole - in spiaggia
8.30 - 9.30	colazione
10.30 -11.45	ENERGY YOGA
13.00 -14.30	pranzo
14.30 -18.00	relax- spiaggia- piscina
18.00-19.30	WIND & SEA MEDITATION      pratica sugli scogli, circondati dal mare
20.30-22.30	cena

DOMENICA 26	
7.30-8.15	PRANAYAMA & YOGA STRETCH      risveglio muscolare - in spiaggia
8.30 - 9.30	colazione
10.30 -11.45	YOGA VINYASA FLOW
13.00-14.30	pranzo
14.30-19.00	relax- spiaggia- piscina- partenza

Info: Silvia 338-9993505 | [silvia@isapadova.it](mailto:silvia@isapadova.it) | [www.villaggioisamar.com](http://www.villaggioisamar.com)  
Sissy 328-4166305 | [sissicanton@gmail.com](mailto:sissicanton@gmail.com)

## PREZZI

### Da venerdì a domenica / 2 notti

ALLOGGIO		ALLOGGIO A PERSONA	VITTO	CORSI	TOTALE A PERSONA
1 PAX	80	80	50	25	155
2 PAX	120	60	50	25	135

La quota comprende:

- ✓ pernottamento 2 notti in casa mobile MIAMI (2 camere- bagno- soggiorno- terrazzino)\*
- ✓ vitto: venerdì: cena / sabato: colazione + pranzo + cena / domenica: colazione + pranzo
- ✓ 6 sedute yoga (Sissy Canton)

### Da sabato a domenica / 1 notte

ALLOGGIO		ALLOGGIO A PERSONA	VITTO	CORSI	TOTALE A PERSONA
1 PAX	60	60	40	25	125
2 PAX	100	50	40	25	115

La quota comprende:

- ✓ pernottamento 1 notte in casa mobile MIAMI (2 camere- bagno- soggiorno- terrazzino)\*
- ✓ vitto: sabato: pranzo + cena / domenica: colazione + pranzo
- ✓ 5 sedute yoga (Sissy Canton)

## ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Per iscriverti invia una mail a [silvia@isapadova.it](mailto:silvia@isapadova.it) indicando: nome e cognome dei partecipanti, quante persone per alloggio, soggiorno di 1 notte o 2 notti.

**ALLOGGIO** Il pagamento dell'alloggio dovrà essere effettuato al momento del check-in in Villaggio, in contanti, bancomat o carta di credito.

**CORSI** La quota corsi va pagata prima dell'inizio delle attività, direttamente sul posto, solo in contanti.

**VITTO** La quota vitto va pagata al Ristorante prima dell'inizio del servizio in contanti, bancomat o carta di credito.

\* Info e foto dell'alloggio: <https://www.villaggioisamar.com/it/miami-plus-villaggio-isamar.php>

***Si ricorda che la quota corsi e la quota vitto vanno corrisposte per intero, anche in caso di parziale utilizzo del servizio.***