

YOGA & PILATES

UN RISVEGLIO CHE RIGENERA

C'è forse un modo migliore per iniziare la giornata?

Muoversi a contatto con la natura, respirando la brezza marina e ascoltando il suono delle onde, è un invito a ritrovare **energia** e **presenza**. Sulla nostra **pedana fronte mare**, ogni mattina puoi dedicarti a te stessa/o con lezioni di **Yoga** e **Pilates** che risvegliano il corpo e liberano la mente.

YOGA FLOW / VINYASA (OPEN LEVEL)

Una pratica fluida e dinamica che unisce il respiro al movimento, creando sequenze armoniose che rinforzano, allungano e centrano. Ogni lezione è un viaggio tra equilibrio, energia e ascolto interiore, perfetto per chi desidera muoversi con consapevolezza, sciogliere tensioni e risvegliare vitalità.

PILATES MATWORK (OPEN LEVEL)

Un lavoro a corpo libero focalizzato su forza, postura e controllo del movimento. Attraverso esercizi mirati, il Pilates rinforza il centro del corpo (Core), migliora l'allineamento e dona stabilità e leggerezza. Ideale per chi cerca un'attività tonificante, sicura ed efficace, adatta a tutti i livelli.



ORARI

	9:30 - 10:30
<i>lunedì</i>	PILATES MATWORK
<i>martedì</i>	YOGA FLOW
<i>mercoledì</i>	PILATES MATWORK
<i>giovedì</i>	YOGA FLOW
<i>venerdì</i>	PILATES MATWORK
<i>sabato</i>	YOGA FLOW



COSA, QUANDO E DOVE

LEZIONI DI PILATES O YOGA
DAL LUNEDÌ AL SABATO
DALLE 9.30 ALLE 10.30
PRESSO CIBOCHIACCHIEREVINO

CONTRADA POZZO VECCHIO 91023
FAVIGNANA (TP)

TARIFFE

- LEZIONE SINGOLA _____ 15 €
- CON UN AMICO/AMICA _____ 25 € A COPPIA
- PACCHETTO 5 LEZIONI _____ 60 € (12€ CAD.)
- PACCHETTO 10 LEZIONI _____ 100 € (10€ CAD.)
- LEZIONE PRIVATA _____ 40 €

È RICHIESTA LA PRENOTAZIONE

SCRIVI UN WHATSAPP A

SOFIA
+39 339 234 4074

o

GIULIA
+39 339 129 1698

PRENOTAZIONE ENTRO LA SERA
DEL GIORNO ANTECEDENTE LA LEZIONE

(disponiamo di tappetini e blocchetti)

Vi aspettiamo!