



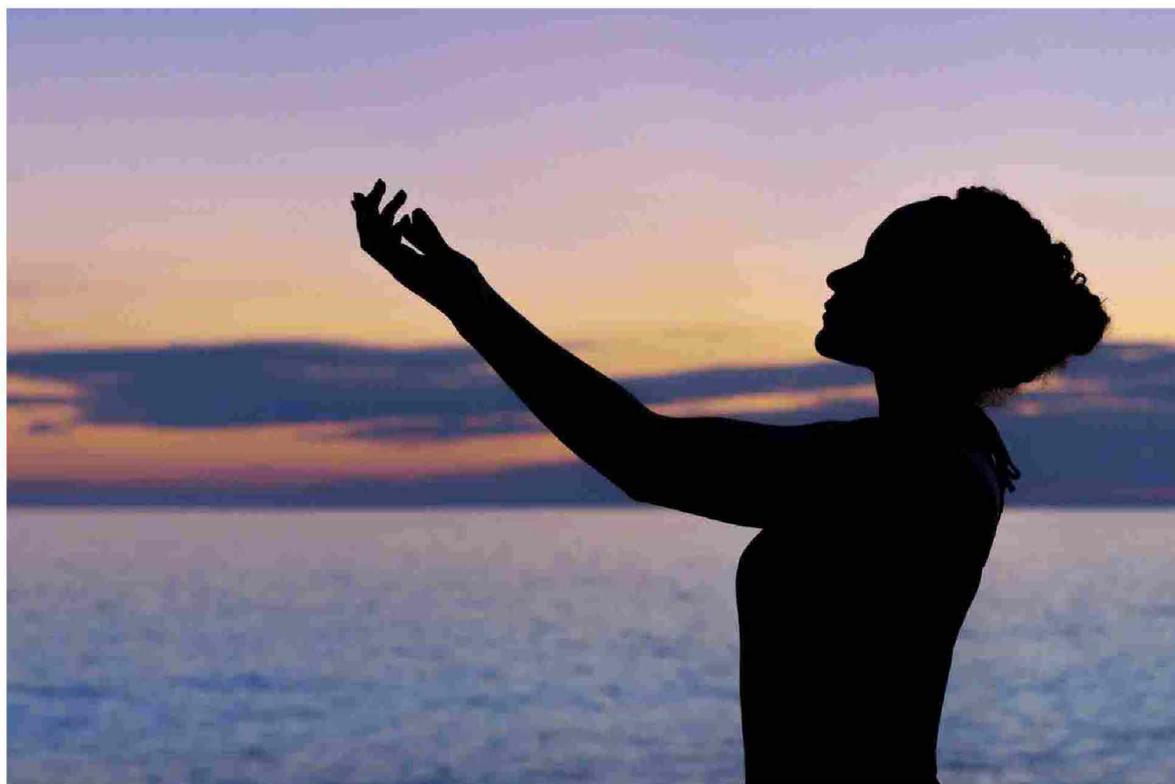
FIT TRAVEL

# Yoga al mare: un weekend tra spiaggia e asana

9 MAGGIO 2019 by REDAZIONE



Dal 24 al 26 maggio 2019 a Isamar Holiday Village un fine settimana dedicato allo yoga al mare: Yoga & the beach. Protagonista dell'evento la natura: la spiaggia, il vento, gli scogli, il mare, accompagneranno le lezioni dell'insegnate di yoga Sissy Canton. Ecco i dettagli!



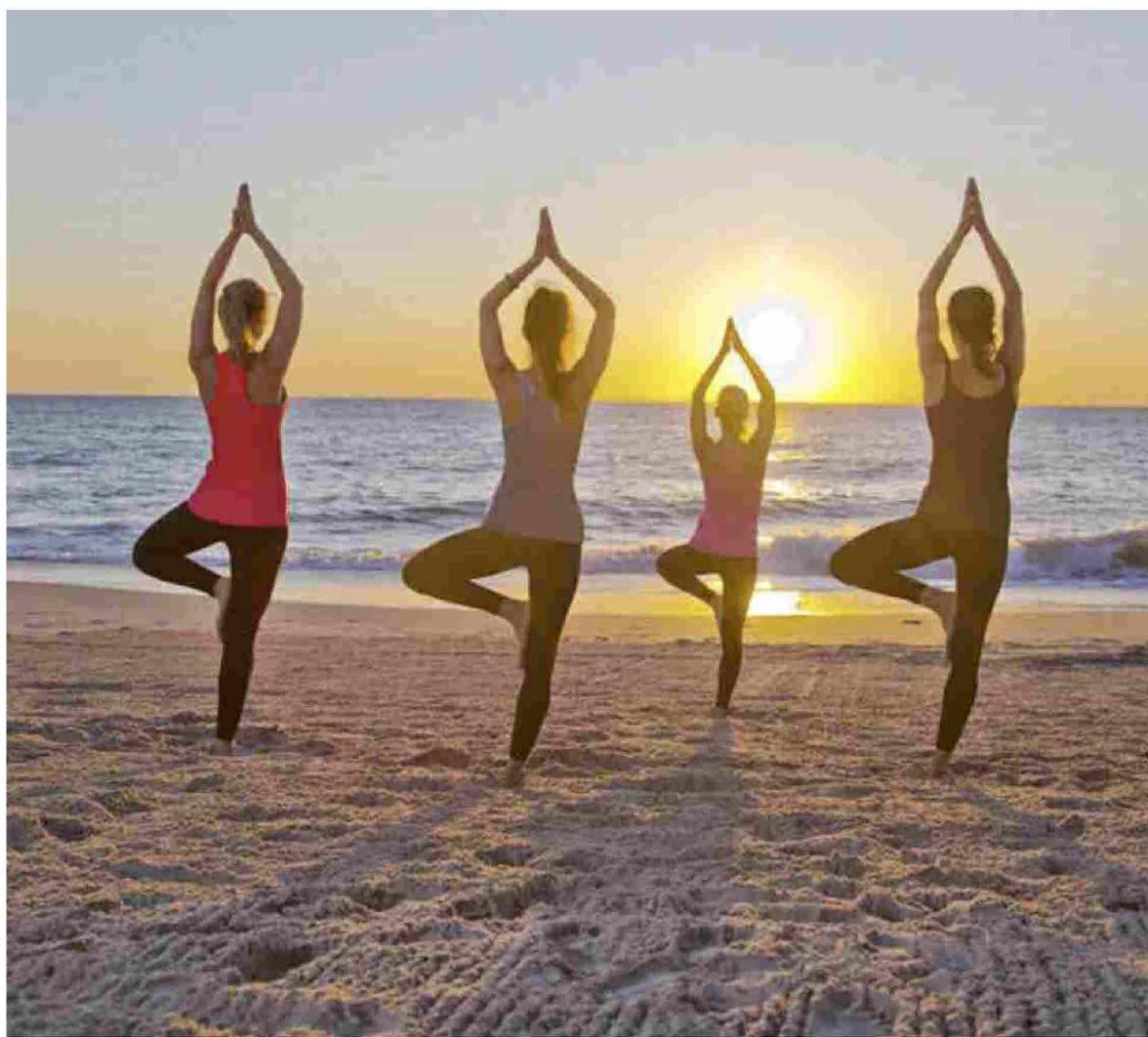
Yoga al mare: esiste qualcosa di più allettante per gli appassionati di questa disciplina? L'idea è questa: un weekend di

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

**yoga al mare** per immergersi nella natura, riequilibrare il corpo e la mente, ascoltare se stessi e, magari, fissare anche nuovi obiettivi. Tutto questo succede all'**Isamar Holiday Village, a Isolaverde di Chioggia (Ve)**, che organizza, da venerdì 24 a domenica 26 maggio 2019, Yoga & the beach. Tra **aria, acqua, vento**, protagonista dell'evento è la natura: la spiaggia, il vento, gli scogli, il mare, la spiaggia accompagneranno le lezioni dell'insegnante di yoga Sissy Canton, che guiderà in partecipanti in un'esperienza intensa, tutta da ricordare.

## Yoga al mare

Yoga e mare sono il connubio perfetto per ritrovare serenità e pace interiore. Per chi ama questa disciplina la possibilità di praticarla in spiaggia, **in riva al mare**, magari in un orario in cui non c'è ancora nessuno in spiaggia e l'unico rumore è quello delle onde del mare, si rivela un'esperienza indimenticabile.

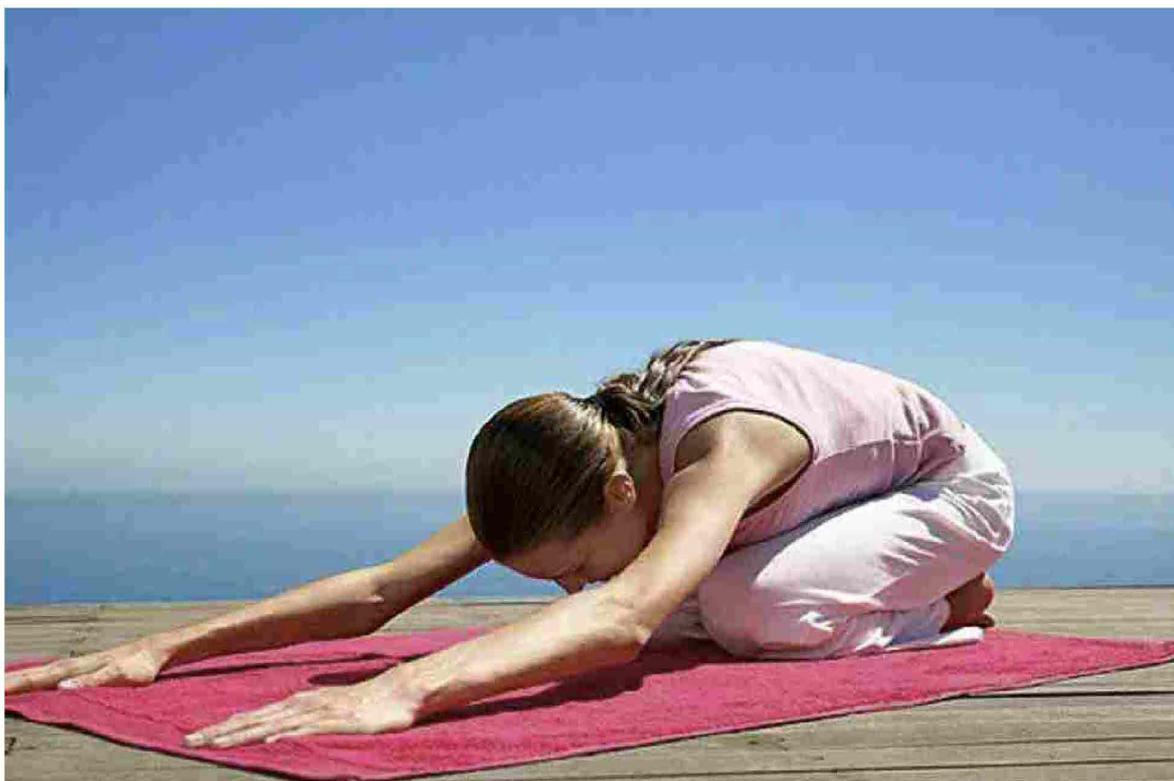


**Isamar Holiday Village** propone a tutti gli appassionati **dal 24 al 26 maggio 2019 Yoga & The beach**, un programma dedicato a chi vuole cimentarsi per la prima volta in questa disciplina e a chi già la conosce e la pratica: un fine settimana di meditazione, divertimento e pratica con **l'insegnante di yoga Sissy Canton**. Sissy è certificata Hatha Yoga presso l'Isfty, Istituti Superiori Formazione Insegnanti Yoga della **Federazione Italiana Yoga**, riconosciuta dalla Union Européenne de Yoga. **Sissy Canton** si occuperà di condurre i partecipanti in viaggio all'interno dello yoga, affrontando alcuni dei temi cardine di questa meravigliosa disciplina: **pranayama** (tecniche di respirazione), **asana** (posizioni), **vinyasa** (sequenza di asana ritmate dal respiro), **meditazione**.



## Il programma di Yoga & The beach

Il programma di **Yoga & The beach** comincia venerdì alle 18.30 con la prima seduta di yoga e alle 20.30 con la cena di benvenuto. Sabato appuntamento alle 7.30 in spiaggia per il saluto al sole. La giornata prosegue poi in relax, tra la spiaggia, il mare e la piscina. Alle 18 Wind & sea meditation stretch: yoga sugli scogli, circondati dal mare. Domenica ci si ritrova in spiaggia alle 7.30 con Pranayama & Yoga stretch: risveglio muscolare sulla sabbia. Una bella colazione e poi la pratica prosegue con Yoga Vinyasa Flow. Sapevate che **Vinyasa** significa respiro coordinato con il movimento e che Flow significa fluire, scorrere? Questa forma di yoga è infatti molto fluida, i movimenti nel passaggio da una posizione asana all'altra sono dolci e lenti, quasi come una danza...



Sono previste **due opzioni di partecipazione in alloggio condiviso.**

Da venerdì 24 a domenica 26 maggio 2019: 2 notti, pensione completa, in Chalet Miami, con 2 camere da letto, bagno, soggiorno e terrazzino a 135 euro a persona (con alloggio condiviso). L'offerta comprende 6 sedute di yoga con l'insegnante Sissy Canton.

Sabato 25 e domenica 26 maggio 2019: 1 notte, pensione completa, in Chalet Miami, con 2 camere da letto, bagno, soggiorno e terrazzino a 115 euro a persona (con alloggio condiviso). L'offerta comprende 5 sedute di yoga con l'insegnante Sissy Canton.



## Come iscriversi a Yoga & The beach

Chi desidera iscriversi a Yoga & The beach può inviare una mail a [silvia@isapadova.it](mailto:silvia@isapadova.it), indicando nome e cognome dei partecipanti, quante persone per alloggio e se si desidera effettuare un soggiorno di 1 notte o 2 notti. Yoga al mare, ci state? *MFM*

Foto apertura by [William Farlow](#) on [Unsplash](#)

TAGS: [ISAMAR HOLIDAY VILLAGE](#), [YOGA](#), [YOGA & THE BEACH](#)

NO COMMENTS YET

Comments are closed

## Related News