



PORTOPICCOLO

Spa

# Qui ed Ora!

## YOGA WORKSHOP

*Sabato 12  
novembre 2022*

Praticare lo Yoga con vista panoramica sul blu del mare è un'esperienza unica nel suo genere da vivere a **Portopiccolo Spa**.

Il workshop Yoga "Qui ed ora!" è l'ultimo appuntamento dell'anno pensato per portare i benefici della pratica yoga nella vita di tutti i giorni.

### PROGRAMMA EVENTO:

- **15:45** Accoglienza dello staff in reception
- **16:00-19:00** presso il Portopiccolo Pavilion:
  - Come portare i benefici della pratica nella vita di tutti i giorni nyama o yama.
  - I principi cardini della disciplina: cenni storici culturali su Sutra di Patanjali (la Bibbia dello yoga).
  - Tecniche di respirazione per consolidare la presenza nel momento ed il rilascio delle tensioni (asana).
  - L'importanza della ciclicità della pratica
  - Meditazione: come iniziare o terminare la giornata con un utile set mentale.

**Prezzo € 50,00**

*La prenotazione è obbligatoria tramite email, ecommerce, reception.*

*Saturday 12<sup>th</sup>  
November 2022*

Practicing yoga with a panoramic view of the blue sea is a one-of-a-kind experience to be lived at **Portopiccolo Spa**.

The "Here and Now!" Yoga workshop is the last yoga event of the year, designed to bring the benefits of yoga practice into everyday life.

### EVENT PROGRAM:

- **3:45 p.m.** Staff welcoming at the reception desk
- **4:00 p.m.-7:00 p.m.** at Portopiccolo Pavilion:
  - How to bring the benefits of yoga practice into everyday life (nyama or yama).
  - The core principles of the practice: cultural historical background about Patanjali Sutra (the Bible of yoga).
  - Breathing techniques to strengthen one's presence in the moment and release of tension (asana).
  - The importance of practice cyclicity
  - Meditation: how to start or end the day with a useful mind set.

**Price € 50,00**

*Reservations required through e-mail, e-commerce or reception.*