

TIVOLI SHAPE

CARVOEIRO



SET YOUR WORKOUT ON

YOGA PRACTICE WEDNESDAYS AND FRIDAYS QUARTAS E SEXTAS -FEIRAS

Practicing Yoga outdoors is a great way to unwind and relax, take in the peacefulness of nature and restore the body-mind-spirit balance. Everyone is welcome, including Beginners.
Praticar Yoga ao ar livre é uma ótima maneira de relaxar e descontraír, absorver a tranquilidade da natureza e restaurar o equilíbrio corpo-mente-espírito. Todos são bem-vindos, incluindo iniciantes.

HATHA YOGA LEAD BY CATARINA WEDNESDAYS & FRIDAYS QUARTAS E SEXTAS

Under the guidance of our Instructor and Spa Therapist Catarina, discover the harmonizing effects of Hatha Yoga.
Through gentle postures (asanas), conscious breathing techniques (pranayama), and meditation, Hatha Yoga helps balance body and mind. The exercises are both energizing and stabilizing, while also promoting relaxation and inner peace – suitable for all ages, fitness levels, and flexibility.

Sob a orientação da nossa instrutora e terapeuta de Spa Catarina, descubra os efeitos harmonizadores do Hatha Yoga.
Através de posturas suaves (asanas), técnicas de respiração consciente (pranayama) e meditação, o Hatha Yoga ajuda a equilibrar o corpo e a mente.
Os exercícios são energizantes e estabilizadores, ao mesmo tempo que promovem relaxamento e paz interior – adequados para todas as idades, níveis de condicionamento físico e flexibilidade.

Reservations Reservas: Tivoli Spa
Class Time Horário: 8:30
Duration Duração: 60 minutes minutos

Meeting Point: Ocean Garden near the outdoor playground*
Ocean Garden junto ao parque infantil*

Location subject to weather conditions*
Localização sujeita a condições climáticas*

Price per person Preço por pessoa: €15

For further Information & Reservations Para mais informação e Reserva
T: +351 282 351 111 E: spa.carvoeiro@tivoli-hotels.com