Wellness Experiences

Hatha Yoga
Aula de Yoga Tradicional
Traditional Yoga Class

Uma aula de yoga tradicional centrada na postura e nas técnicas de respiração para canalizar as fontes de energia vital.

A traditional yoga class focussing on posture and breathing techniques to channel vital energy sources.

Aula Yoga Vinyasa
Vinyasa Yoga Class

Uma prática de yoga dinâmica centrada em sequências fluidas e na respiração para desenvolver a força, a flexibilidade e a atenção.

A dynamic yoga practice focusing on flowing sequences and breath to build strength, flexibility, and mindfulness.

Yoga para Surfistas
Yoga for Surfers

Uma aula de yoga especializada, concebida para melhorar a flexibilidade, o equilíbrio e a força dos surfistas, tanto dentro como fora da prancha.

A specialized yoga class designed to enhance flexibility, balance, and strength for surfers both on and off the board.

Todas as aulas de yoga têm um custo de 22€ e duração de 1h.

All yoga classes cost 22€ and last 1 hour.

Aula de Mobilidade

Mobility Flow Class

Uma aula de yoga intermédia que combina movimentos dinâmicos e sequências desafiantes para melhorar a mobilidade, a força e a flexibilidade das articulações, mantendo a energia elevada e envolvente.

A wild, intermediate yoga class that combines dynamic movements and challenging sequences to enhance joint mobility, strength, and flexibility while keeping the energy high and engaging.

Aula de Fusão Pilates & Yoga

Pilates & Yoga Fusion Class

Uma aula híbrida que combina os elementos de fortalecimento do Pilates com a atenção plena e a flexibilidade do yoga.

A hybrid class combining the core strength-building elements of Pilates with the mindfulness and flexibility of yoga.

Aula Gentle Yoga

Gentle Yoga Class

Uma aula de yoga relaxante e restauradora centrada em movimentos suaves e relaxamento profundo para acalmar o corpo e a mente.

A relaxed and restorative yoga class focused on gentle movements and deep relaxation to soothe the body and mind.

Todas as aulas de yoga têm um custo de 22€ e duração de 1h.

All yoga classes cost 22€ and last 1 hour.

Aula de Yoga Privada

Private Yoga Class

1 pax | 65€

2 pax | 85€

Uma sessão de yoga personalizada, adaptada às suas necessidades e objectivos individuais para uma prática mais profunda e concentrada.

A personalized yoga session tailored to your individual needs and goals for a deeper, more focused practice.