

# YOGA MIND

CI PRENDIAMO CURA DEL BENESSERE PSICOFISICO DEI NOSTRI OSPITI

WE TAKE CARE OF PSYCHO-PHYSICAL WELLBEING OF OUR GUESTS

## THERMAL WATER YOGA

Asana rilassanti che liberano il corpo dallo stress per una sensazione rigenerante, intensificata grazie ai benefici dell'acqua termale.  
Relaxing Asana that free the body from stress for a regenerating sensation, intensified thanks to the benefits of thermal water.

Piscina termale - 30min

## YOGA DEL RESPIRO

Insieme di posizioni yoga (asana) e tecniche di respirazione (pranayama) per rilassare e riattivare la forza vitale di mente e corpo.  
Asana and breathing excercising (pranayama) to relax and reactivate the vital force of mind and body

Terrazza Belvedere - 30min (max 6 people)

## YOGA FACE

Asana per tonificare i muscoli del viso, prevenire le rughe per un effetto lifting e anti aging.  
Asana to tone the muscles of the face, prevent wrinkles for a lifting and anti-aging effect.

Sala Oleandro next to Bar Centomiglia - 20min (max 3 people)

GIOVEDÌ THURSDAY	SABATO SATURDAY	DOMENICA SUNDAY
17.45	10:30 17.45	10:30 12:30
	11:30	11:30
	15:00	15:00
	14:00	14:00

### YOGA FACE EXCLUSIVE - 30min €25

Esercizi mirati per proseguire il tuo Yoga face anche a casa.  
Targeted exercises to continue your Yoga face at home.

Eventi GRATUITI solo su prenotazione | FREE events upon reservation

Thermal Medical SPA al n. 7568 - Reception al n. 7551