

MARAVISTA

Yoga. Body. Mind.

MARAVISTA – Yoga. Body. Mind. is a Yogastudio in Moledo offering Yogaclasses and somatic bodywork sessions according to the Pantarei Approach

YOGA CLASSES

What is Yoga? A physical practice combining breath and movement in order to connect body and mind.

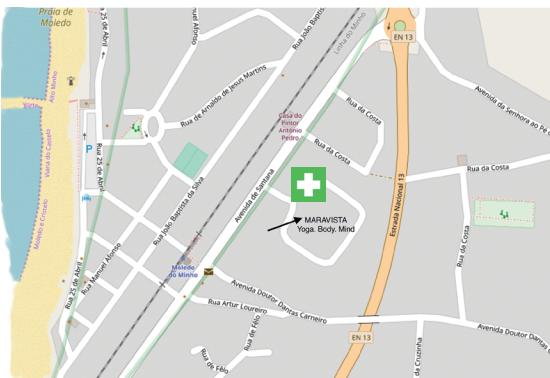
Benefits: Create awareness, balance shortcomings, release stress and pain (e.g. backpain), exercise your body, become more flexible, preparation for surf and pregnancy

Group classes: Relax, The Basics of Yoga, Flow, therapeutic Yoga
Classes online or in the studio with limited places → Reserve your spot

Languages: Deutsch, English, Portuguese



Privat classes: Individuals, families, small groups (in the studio, nature, house visits or online)



For more information, schedules & bookings check our website or contact us directly

MARAVISTA – Yoga. Body. Mind.

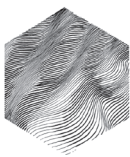
Av. de Santana no. 231

4910-225 Moledo CMN

Mobile: +351 912 535051

E-mail: sabrinahilchner@gmail.com

WWW.MAR-A-VISTA.COM



MARAVISTA

Yoga. Body. Mind.

MARAVISTA – Yoga. Body. Mind. é um espaço de Yoga em Moledo que oferece aulas de Yoga e sessões de massagens terapêuticas chamadas Pantarei Approach

AULAS DE YOGA

O que é Yoga? É uma prática física que combina respiração e movimentos para se conectar ao seu corpo e mente.

Benefícios: Ajuda a criar consciência, exercitar o seu corpo, ganhar mais flexibilidade, equilibrar o corpo e a mente, libertar o stress e a dor (p.ex. dor nas costas), preparar para surf e gravidez

Grupo: Yoga relaxante, básico, fluida, terapêutico

Online ou no espaço com lugares limitados —> reserve o seu lugar

Línguas: Português, Inglês, Alemão



Aulas privadas: Individuais, familiares, grupos pequenos (no espaço, na natureza, visita domiciliar ou online)



Para mais informações, horários e marcações consulta nossa website ou contacte nos.

MARAVISTA – Yoga. Body. Mind.

Av. de Santana no. 231

4910-225 Moledo CMN

Mobile: +351 912 535051

E-mail: sabrinahilchner@gmail.com

WWW.MAR-A-VISTA.COM