



villa astra  
HISTORIC SPA HOTEL

## ATTIVITÀ

### **Percorsi per lo trekking (ulteriori informazioni su richiesta) 3h / 350 kn**

Questo è il modo ideale di praticare il fitness e allo stesso tempo godersi le bellezze naturali che circondano la Villa Astra. La durata e la tipologia del sentiero si adeguano alle vostre possibilità. Il servizio della guida, l'acqua e il panino sono inclusi nel prezzo. Portate con voi le scarpe da trekking (suggerimento: scarpe già usate e comode), il berretto, la crema per il sole e se è autunno o inverno anche qualche capo caldo. E non dimenticate il desiderio di avventura!

- Dal mare fino alla grotta sul monte Oraj
- Lungo i sentieri della zona di Laurana
- Per gli scalini fino a vecchie Mošćenice

### **Hatha Yoga – 50min / 300kn**

Praticando lo yoga imparerete a respirare rilassati e adeguare il modo di respirare alle diverse posizioni del corpo nello yoga. Yoga aiuta anche a riparare una postura sbagliata, aumentando la consapevolezza interna, rinfresca il corpo e rafforza i punti deboli. Grazie a questo esercizio individuale con il trainer, migliorerete la vostra forma e vitalità ed avrete una visione più profonda nel modo di come lo yoga possa cambiare la vita.

### **Tai Chi – 50min / 300kn**

I movimenti graziosi di questo ballo artistico vi trascineranno in un viaggio rilassante e ispirativo che armonizza il corpo, la mente e l'anima, nel circondario di Villa Astra.

### **Qi Gong – 50min / 300 kn**

Attraverso questa meditazione in movimento rafforzate lo scorrere dell'energia vitale attraverso il corpo.

### **Respirazione e rilassamento – 50min / 300kn**

Imparate le tecniche di una respirazione moderata per raggiungere più energia e ridurre lo stress.

### **Meditazione – 50min / 300kn**

Con la meditazione trovate i momenti del rilassamento mentale. Tornate nella vostra vita quotidiana rinfrescati e pieni d'energia.

### **Agni Sara – 50 min / 300kn**

*Agni sara* è un esercizio pranayama forte per il risveglio dell'energia addormentata. Tramite gli esercizi ci si concentra sul plesso solare e sul circondario. Un approccio sistematico allo studio del *agni sara* rafforzerà i sistemi: digestivo, cardiovascolare e nervoso e migliorerà la vostra salute aumentando l'energia vitale.

**Pilates – 50min / 300kn**

Praticando il pilates sentirete molti miglioramenti nel vostro corpo. Da uno sviluppo proporzionale della massa muscolare fino al miglioramento della postura, sviluppo dell'elasticità e del coordinamento, attraverso la liberazione dallo stress e la tensione fino all'aumento della coscienza del proprio corpo e dell'autocontrollo.

**Partner da tennis – 50min /300kn**

Desiderate avere alcuni consigli da un maestro di tennis o soltanto un compagno da gioco, perché non avere entrambi e giocando una partita migliorare le proprie capacità? Godetevi semplicemente il gioco!

**Partner da corsa – 50min / 300kn**

Questo esercizio è stato pensato con lo scopo che il partner da corsa vi aiuti a correre coscientemente e con uno scopo. Può essere un'esperienza utile e un avvenimento eccezionale indipendentemente se voi desiderate migliorare o iniziare con una nuova abitudine.

**Camminata all'interno del labirinto – 50min / 300kn**

Mettete a silenzio la vostra mente e sentite l'esperienza dell'unità con la vita che vi appoggia, passeggiando lungo il labirinto circolare dalle forme antiche.

**Partner da passeggiata – 50min/300 kn**

Questo esercizio è individuale e si basa sui desideri e le possibilità di ciascuno e può includere il seguente: consigli sulla tecnica di cammino, aumento della forza interiore, aumento della velocità di camminata per bruciare le calorie e i grassi, la coordinazione, il lavoro dei piedi e i consigli su quanto spesso e quanto a lungo bisogna camminare.