

Bike & Yoga al tramonto

Cerchi un'esperienza rigenerativa di rilassamento e benessere mentale? Scegli questa esperienza indimenticabile che ti aiuterà a raggiungere la serenità ed il benessere in connessione con la natura.

Nel contesto straordinario della Tenuta Ca' Corniani, immersa nel verde, all'aperto ed al tramonto potrai riscoprire il tuo equilibrio e donare beneficio a corpo e mente.

INFORMAZIONI

- **Luogo dell'esperienza:** Tenuta Ca' Corniani a Caorle.
- **Itinerario in bici:** tratto di percorso "Ca' Corniani e la bonifica" immerso nella più grande azienda agricola italiana.
- **Lezione di Yoga:** 45 minuti con istruttrice di yoga qualificata, adatta a tutti i livelli.

Bike tour & yoga



INCLUSO NELL'ESPERIENZA

TOUR GUIDATO



NOLEGGIO BICI



LEZIONE DI YOGA



BIKE & YOGA AL TRAMONTO

INFORMAZIONI

- **Data:** ogni lunedì di agosto e settembre
- **Punto di ritrovo:** Tenuta Ca' Corniani
- **Note:** possibilità di parcheggio al punto di ritrovo
- **Programma ed orari:**
 - ore 19.30 ritrovo e partenza in bici
 - ore 20.00 inizio lezione di yoga
 - ore 20.45 partenza in bici per rientro

BOOKING

Bike & Yoga	€ 15
Bike & Yoga con noleggio bici	€ 20

DESCRIZIONE

Inizierai questa esperienza nel verde e nella calma della natura di Ca' Corniani con una **pedalata in bici** lungo un tratto della pista ciclopedonale interna alla tenuta tra viali alberati e colture locali.

Giunti in un luogo tranquillo, immerso nel verde, Claudia, istruttrice di Yoga, ti condurrà in una **lezione di circa 45 minuti** alla scoperta dell'ascolto del proprio corpo ed alla ricerca dell'armonia tra mente e respiro. Imparerai ad allungare i muscoli, a migliorare la flessibilità e a raggiungere l'equilibrio interiore.

Terminata la lezione, riprenderai la bici per ritornare al punto di partenza.