

## YOGA

Uma pessoa/ *One person*:

R\$ 300,00 por aula

Duas pessoas/ *Two people*:

R\$ 400,00 por aula

### **Classic Yoga**

Esta prática apresenta os ensinamentos clássicos do Yoga. Sequências de posições corporais e alinhamento, permanência, técnicas respiratórias, de relaxamento, mantras e meditação./ *This practice introduces Yoga's classic teachings - a series of postures and alignment, breathing and relaxation techniques, mantras and meditation.*

75 min/class

### **Vinyasa Flow**

Esta prática é constituída por posições em sequência fluida conectadas com a respiração. Dependendo do nível do praticante, aplica-se uma abordagem vigorosa e atlética./ *This practice links a series of yoga postures and movements with your breath. Depending on the student's level, it may have a vigorous and athletic approach.*

75 min/class

### **Restorative**

Esta prática caracteriza-se como um método de Yoga terapêutico que busca o relaxamento físico, mental e emocional. Utilizam-se posturas e um conjunto de técnicas de respiração que ajudam a eliminar a fadiga e o estresse./ *This practice is a therapeutic method, emphasizing physical, mental and emotional relaxation. A set of techniques and body postures are used to help to eliminate fatigue and stress.*

75 min/class



### **Bioenergetic Breathing Session:**

Respiração é uma ferramenta potente para estimular o crescimento e transformação pessoal. Esta prática oferece nuances de técnicas respiratórias que proporcionam estados de calma, atenção plena, vitalidade e recuperação energética. / *Breathing is a strong tool to stimulate personal transformation and development. This practice offers nuances of breathing techniques providing a calmer state, plain focus, vitality and energetic recovery.*

60 min/class

### **Yoganídra**

O "sono" do Yoga é a arte do relaxamento consciente, uma prática poderosa onde o corpo e a mente liberam suas tensões e ansiedade. Aprenda a colocar seu corpo em descanso enquanto sua mente se mantém plenamente desperta. As ondas cerebrais podem atingir o expansivo estado theta onde níveis profundos de cura acontecem nos planos físico, emocional e mental. / *The "Sleep of Yoga" is the conscious art of relaxation, a powerful practice where body and mind release stress and anxiety. Learn how to put your body on a calm mode while your mind keeps completely awake. Brain waves may reach the expansive state of Theta where deep levels of cure happen in the physical, emotional and mental plane.*

60 min/class

### **Personal**

*Functional training*

### **Performance Funcional/ Functional Training**

Sistema de treinamento diferenciado, aplicado aos atletas olímpicos desde 2006. Adaptável a qualquer nível de condicionamento físico, desenvolvendo todas as capacidades e habilidades bimotoras fundamentais. / *A different training system applied to Olympic athletes since 2006, adaptable to any fitness level. This training will lead to better joint mobility and stability, as well as more efficient motor patterns.*

Por hora/ Por pessoa- R\$ 220,00  
Per hour / Per person - R\$ 220,00



## **Corrida no parque/ Running at the park**

Por hora/ Por pessoa- R\$ 220,00 + transporte se aplicável. Horário conta a partir da saída até retorno ao hotel  
Per hour / Per person - R\$ 220, 00 + transportation if needed. Time accounts from departure till return to the hotel.

## **Fit Mommy**

Treino para gestantes e mães pós-parto com todo o cuidado especial que elas precisam através do método hipo-pressivo./ *Training for pregnant ladies and postpartum mothers with all the special care they need through a low pressure fitness method ("hipo-pressivo").*

Por hora/ Por pessoa- R\$ 220,00  
Per hour / Per person - R\$ 220,00

## **Condições/ Considerations:**

- *Agendamentos sujeitos a disponibilidade, sugestão de antecedência mínima de 6h/ Bookings subject to availability, we suggest requesting classes within a six hour window;*
- *Material de yoga fornecido (yoga mats Manduka, acessórios e seleção musical)/ Manduka yoga mats, accessories and musical selection provided for Yoga classes;*
- *Política de cancelamento: 12h de antecedência para adicionais, 24h para Day Spa/ Cancellation of individual sessions made less than 2 hours before the scheduled time will result on a penalty fee of 100%. Cancellations of Escape sessions must be done within 24 hours prior otherwise will be charged in full.*



### **Termos e Condições / Terms and Conditions**

- Todos os valores apresentados incluem impostos. / *All taxes are included in our prices.*
- Não permitida a entrada de crianças menores de 12 anos. / *Children younger than 12 years of age are not allowed.*
- Cancelamentos de tratamentos individuais deverão ser feitos em até 2 horas de antecedência ou implicarão na cobrança do valor integral do tratamento. Cancelamentos de Day SPA feitos com menos de 24h de antecedência, implicarão na cobrança do valor integral do tratamento. / *Cancellation of individual treatments made less than 2 hours before the scheduled time will result on a penalty fee of 100%. Cancellations of Day Spa treatments must be done within 24 hours prior otherwise will be charged in full.*
- Por favor, chegue com certa antecedência. Atrasos poderão implicar na redução do seu tratamento. / *Please arrive 15-20 minutes early for your appointment to allow stress-free check-in. A late arrival may result in a shortened treatment session.*
- Pacotes e gifts têm validade de 6 meses da data de compra, são intransferíveis e podem ser usados apenas nos horários entre 9:00 h e 17:00 h. / *Packages and gifts expire within 6 months of purchase, are non-transferable and may be used between 9:00 am and 5 pm only.*
- Apenas pacotes e Day SPA serão abertos a não hóspedes, todos os demais são para uso exclusivo de hóspedes. / *Packages and Day SPA treatments are available for non-guests. All other treatments are exclusive for in-house guests only.*
- Permitida a entrada de um convidado por hóspede se acompanhado do mesmo e com tratamento agendado de pelo menos 60 min. / *One non-guest allowed per in-house guest as long as accompanied by him and with a scheduled treatment of at least 60 min.*