SPORT joyful weekend

VILLAGGIO SAN FRANCESCO

25-26 MAGGIO

SABATO

Beach Volley (9:00 - 10:30):
Squadre miste.

Torneo di Tennis (15:00 - 17:30):
Torneo divertente per tutti i livelli di abilità.

Torneo di Padel (15:00 - 17:30):
Torneo divertente per tutti i livelli di abilità.
Partite di padel in doppio

Kayak Adventure (15:00 - 19:00):
Con prenotazione, slot di 60 minuti, max 50 partecipanti tot).
Breve lezione su come usare i kayak in sicurezza.
Esplorazione della costa in kayak.
Snack leggero sulla spiaggia alla fine dell'attività.

Torneo di Ping Pong (20:00 - 21:30):
Torneo amichevole serale.

CENA KARAOKE (20:30):
Competizione canora.

DOMENICA

Morning Archery (10:00 - 11:30):
Lezione di introduzione all'arco.
Sessione pratica di tiro con l'arco.

Torneo di Beach Volley (10:00 - 11:30):
Seconda opportunità per partecipare o osservare il torneo di beach volley.

Athletics run 100m/200 (10:30 - 13:30):

PRANZO E PREMI
I vincitori di tutti i tornei parteciperanno al sorteggio di un premio speciale.

ATTENZIONE
Causa felicità

COACH: Elisa Marten Perolino
Atleta che ha partecipato ai mondiali di curling con la nostra nazionale. Amante del fitness e della danza che pratica da quando è piccola. La leadership è il suo forte e sarà sicuramente capace di motivarvi nel percorso.

BiHoliday®
BIHOLIDAY.COM

Qui tutti i nostri retreat organizzati in Italia e in Croazia

SPORT joyful weekend

BIVILLAGE

7-8 SETTEMBRE

SABATO

Beach Volley (9:00 - 10:30):
Squadre miste.

Torneo di Tennis (15:00 - 17:30):
Torneo divertente per tutti i livelli di abilità.

Torneo di Calcio (15:00 - 17:30):
Torneo divertente per tutti i livelli di abilità.

Kayak Adventure (15:00 - 19:00):
Con prenotazione, slot di 60 minuti, max 50 partecipanti tot).
Breve lezione su come usare i kayak in sicurezza.
Esplorazione della costa in kayak.
Snack leggero sulla spiaggia alla fine dell'attività.

Torneo di Ping Pong (20:00 - 21:30):
Torneo amichevole serale.

CENA KARAOKE (20:30):
Competizione canora.

DOMENICA

Morning Archery (10:00 - 11:30):
Lezione di introduzione all'arco.
Sessione pratica di tiro con l'arco.

Torneo di Beach Volley (10:00 - 11:30):
Seconda opportunità per partecipare o osservare il torneo di beach volley.

Athletics run 100m/200 (10:30 - 13:30):

PRANZO E PREMI
I vincitori di tutti i tornei parteciperanno al sorteggio di un premio speciale.

ATTENZIONE
Causa felicità

COACH: Sara Anic
Sara è un'appassionata di sport e trasmette alle sue lezioni un'energia contagiosa e un entusiasmo per l'attività fisica. Oltre ai suoi ruoli di amante dello sport e istruttrice, Sara è anche una campionessa europea di danza r'n'r, dimostrando il suo talento eccezionale e la sua dedizione a questa forma d'arte. Attraverso i suoi successi, Sara apporta uno stile unico e un ritmo dinamico alle sue lezioni, affascinando tutti con spirito e competenza vincenti.

saraanic1

BiHoliday®
BIHOLIDAY.COM

Qui tutti i nostri retreat organizzati in Italia e in Croazia

FITNESS joyful weekend

VILLAGGIO SAN FRANCESCO

6-7 LUGLIO

SABATO

Beach Yoga (8:00 - 9:00):
Esercizi di respirazione e stretching leggero.
Posizioni di yoga adatte a tutti i livelli.

Fitness Challenge (10:00 - 11:30):
Esercizi di riscaldamento e stretching prima di iniziare.

Beach Run (10:00 - 11:00):
Corsa leggera lungo la spiaggia.
Fornisce consigli sulla postura e sulla tecnica di corsa.
Rinfrescati con un tuffo in mare alla fine della corsa.

Water Fun (11:00 - 12:00):
Attività aerobica a basso impatto nell'acqua.
Coinvolge tutti con esercizi divertenti e coinvolgenti.
Musica vivace per creare un'atmosfera energica.

APERITIVO IN SPIAGGIA

Kayak Adventure (15:00 - 18:00):
Breve lezione su come usare i kayak in sicurezza.
Esplorazione della costa in kayak.

YOGA al Tramonto (18:00 - 19:00):
Esercizi di yoga per migliorare la forza e la flessibilità.
Rilassamento finale con la vista del tramonto.

BBQ night (21:30 - 22:30):
Cena leggera e sana con opzioni vegetariane e proteiche.
Musica leggera e atmosfera rilassata.
Camminata sulla spiaggia dopo la cena.

DOMENICA

Morning Beach Bootcamp (8:30 - 9:30):
Circuito di esercizi ad alta intensità sulla spiaggia.
Lavoro su forza, resistenza e agilità.
Rafforzamento del senso di comunità attraverso attività di squadra.

Yoga della risata (10:00 - 11:00):
Sessione di yoga sulla risata
Rinfrescati con un tuffo in mare alla fine della sessione.

Nature Walk (11:30 - 12:30):
Passeggiata leggera lungo la costa o nelle vicinanze.
Momento di riflessione e connessione con la natura.
Stretching finale sulla spiaggia.

APERITIVO IN SPIAGGIA

Questo programma offre una varietà di attività adatte a diversi livelli di fitness e interessi. Assicurando l'inclusività e la partecipazione di tutti.

ATTENZIONE
Causa felicità

COACH: Silvio Bergamo
Personal trainer e istruttore di funzionale e crossfit.
Da sempre impegnato in centri benessere e palestre.
È un nutrizionista sportivo e ha avuto diverse esperienze nei centri benessere, capendo quanto sia importante il prendersi cura dei propri ospiti.

BiHoliday®
BIHOLIDAY.COM

Qui tutti i nostri retreat organizzati in Italia e in Croazia

FITNESS joyful weekend

BIVILLAGE

14-15 SETTEMBRE

SABATO

Beach Yoga (8:00 - 9:00):
Esercizi di respirazione e stretching leggero.
Posizioni di yoga adatte a tutti i livelli.

Fitness Challenge (10:00 - 11:30):
Esercizi di riscaldamento e stretching prima di iniziare.

Beach Run (10:00 - 11:00):
Corsa leggera lungo la spiaggia.
Fornisce consigli sulla postura e sulla tecnica di corsa.
Rinfrescati con un tuffo in mare alla fine della corsa.

Water Fun (11:00 - 12:00):
Attività aerobica a basso impatto nell'acqua.
Coinvolge tutti con esercizi divertenti e coinvolgenti.
Musica vivace per creare un'atmosfera energica.

APERITIVO IN SPIAGGIA

Kayak Adventure (15:00 - 18:00):
Breve lezione su come usare i kayak in sicurezza.
Esplorazione della costa in kayak.

YOGA al Tramonto (18:00 - 19:00):
Esercizi di yoga per migliorare la forza e la flessibilità.
Rilassamento finale con la vista del tramonto.

BBQ night (21:30 - 22:30):
Cena leggera e sana con opzioni vegetariane e proteiche.
Musica leggera e atmosfera rilassata.
Camminata sulla spiaggia dopo la cena.

DOMENICA

Morning Beach Bootcamp (8:30 - 9:30):
Circuito di esercizi ad alta intensità sulla spiaggia.
Lavoro su forza, resistenza e agilità.
Rafforzamento del senso di comunità attraverso attività di squadra.

Yoga della risata (10:00 - 11:00):
Sessione di yoga sulla risata
Rinfrescati con un tuffo in mare alla fine della sessione.

Nature Walk (11:30 - 12:30):
Passeggiata leggera lungo la costa o nelle vicinanze.
Momento di riflessione e connessione con la natura.
Stretching finale sulla spiaggia.

APERITIVO IN SPIAGGIA

Questo programma offre una varietà di attività adatte a diversi livelli di fitness e interessi. Assicurando l'inclusività e la partecipazione di tutti.

ATTENZIONE
Causa felicità

COACH: Martin Juretic
Martin è un professionista esperto del fitness specializzato in CrossFit e allenamenti total body da strada, che guida i suoi clienti attraverso esercizi intensi e vari per massimizzare forza e resistenza. Con il suo approccio innovativo al fitness, Martin consente alle persone di superare i propri limiti e ottenere risultati trasformativi, promuovendo una comunità dedicata al fitness funzionale e al benessere

Martin_Juretic

BiHoliday®
BIHOLIDAY.COM

Qui tutti i nostri retreat organizzati in Italia e in Croazia

MINDFUL joyful weekend

VILLAGGIO SAN FRANCESCO

8-9 GIUGNO

SABATO

Mindful Walk sulla Spiaggia (8:00 - 9:30):
Passeggiata consapevole lungo la spiaggia.
Incoraggia la consapevolezza dei sensi e della connessione con la natura.
Pratica di consapevolezza durante la camminata.

Yoga sulla Spiaggia (9:30 - 10:30):
Respirazione e sulle posizioni di stretching.
breve meditazione alla fine della sessione.

Mindful Art (12:00 - 13:30):
Creazione di arte consapevole utilizzando materiali di riciclo
Focalizzati sull'espressione creativa e sulla presenza nel momento.
Condivisione delle esperienze alla fine della sessione.

YOGA LUNCH *Menu vegetariano*

Sessione di Meditazione Guidata (15:00 - 16:30):
Concentrati sulla respirazione e sulla consapevolezza del corpo.

Guida una meditazione sulla gratitudine
Yoga al Tramonto (19:00 - 20:30):
Sessione di yoga più rilassante e focalizzata sul rilassamento.
Utilizza la vista del tramonto per promuovere la consapevolezza.
Meditazione finale sulla spiaggia.

Mindful Eating Experience (20:00 su prenotazione):
Cena leggera e sana con attenzione al processo di nutrizione.
Pratica di masticazione consapevole e apprezzamento del cibo.
Riflessione sulle sensazioni durante il pasto.

Mindful Stargazing (21:30 - 22:30): **OFFERTE ALLA LUNA, (luna calante, desideri da esprimere e che si avverano nella luna successiva) Al mare con barchette fatte dai fogli utilizzati per scrivere**
Osservazione delle stelle con consapevolezza del respiro.
Momento di riflessione e gratitudine sotto le stelle.

DOMENICA

Colazione in Spiaggia (7:30)

Mindful Meditation Walk (8:30 - 9:30):
Passeggiata lenta e silenziosa in un'area tranquilla.
Focalizzati sulla consapevolezza dei passi e del respiro.
breve meditazione al termine della passeggiata.

Mindful Stretching (10:00 - 10:30):
Stretching leggero per risvegliare il corpo.
Consapevolezza dei movimenti e della connessione mente-corpo.

Mindful Closing Circle (11:30 - 12:30):
scrivere frase su ogni palo santo come ricordo.
Condivisione delle esperienze e gratitudine.
Guida una breve meditazione di ringraziamento.

Questo programma mira a promuovere il benessere e la consapevolezza attraverso una serie di attività di mindfulness in un ambiente tranquillo e rilassante.

ATTENZIONE
Causa felicità

COACH: Eleonora Del Cotto
Maestra di yoga e discipline olistiche, cultrice del benessere del corpo e della mente. Ha vissuto tante esperienze di meditazione all'estero e in monasteri tibetani. Le piace vivere il mondo, aiutare. Un'anima viaggiatrice che ha attraversato il mondo per immergersi nelle diverse pratiche olistiche. Con esperienza internazionale acquisita in varie terre. Incarna l'essenza della saggezza antica mescolata alla modernità. La sua dedizione alla ricerca interiore e alla condivisione di questo prezioso sapere la rende un faro luminoso nella comunità dello yoga. Riesce ad essere una guida verso la pace interiore e la consapevolezza.

ele_delc8

BiHoliday®
BIHOLIDAY.COM

Qui tutti i nostri retreat organizzati in Italia e in Croazia

MINDFUL joyful weekend

BIVILLAGE

21-22 SETTEMBRE

SABATO
Mindful Walk sulla Spiaggia (8:00 - 9:30):
Passeggiata consapevole lungo la spiaggia.
Incoraggia la consapevolezza dei sensi e della connessione con la natura.
Pratica di consapevolezza durante la camminata.

Yoga sulla Spiaggia (9:30 - 10:30):
Respirazione e sulle posizioni di stretching.
breve meditazione alla fine della sessione.

Mindful Art (12:00 - 13:30):
Creazione di arte consapevole utilizzando materiali di riciclo
Focalizzati sull'espressione creativa e sulla presenza nel momento.
Condivisione delle esperienze alla fine della sessione.

YOGA LUNCH *Menu vegetariano*

Sessione di Meditazione Guidata (15:00 - 16:30):
Concentrati sulla respirazione e sulla consapevolezza del corpo.

Guida una meditazione sulla gratitudine
Yoga al Tramonto (19:00 - 20:30):
Sessione di yoga più rilassante e focalizzata sul rilassamento.
Utilizza la vista del tramonto per promuovere la consapevolezza.
Meditazione finale sulla spiaggia.

Mindful Eating Experience (20:00 su prenotazione):
Cena leggera e sana con attenzione al processo di nutrizione.
Pratica di masticazione consapevole e apprezzamento del cibo.
Riflessione sulle sensazioni durante il pasto.

Mindful Stargazing (21:30 - 22:30): **OFFERTE ALLA LUNA, (luna calante, desideri da esprimere e che si avverano nella luna successiva) Al mare con barchette fatte dai fogli utilizzati per scrivere**
Osservazione delle stelle con consapevolezza del respiro.
Momento di riflessione e gratitudine sotto le stelle.

DOMENICA
Colazione in Spiaggia (7:30)

Mindful Meditation Walk (8:30 - 9:30):
Passeggiata lenta e silenziosa in un'area tranquilla.
Focalizzati sulla consapevolezza dei passi e del respiro.
breve meditazione al termine della passeggiata.

Mindful Stretching (10:00 - 10:30):
Stretching leggero per risvegliare il corpo.
Consapevolezza dei movimenti e della connessione mente-corpo.

Mindful Closing Circle (11:30 - 12:30):
scrivere frase su ogni palo santo come ricordo.
Condivisione delle esperienze e gratitudine.
Guida una breve meditazione di ringraziamento.

Questo programma mira a promuovere il benessere e la consapevolezza attraverso una serie di attività di mindfulness in un ambiente tranquillo e rilassante.

ATTENZIONE
Causa felicità

COACH: Sonja Cvejic
Sonja è una professionista del fitness versatile, possiede licenze sia come istruttrice Les Mills che come istruttrice di yoga, guidando i suoi clienti attraverso allenamenti dinamici e pratiche tranquille con competenza. Con le sue doppie certificazioni, Sonja porta nelle sue lezioni una miscela unica di routine ad alta energia e movimento consapevole, promuovendo il benessere olistico tra i suoi studenti.

sonjacvejic

BiHoliday®
BIHOLIDAY.COM

Qui tutti i nostri retreat organizzati in Italia e in Croazia