



BOA VISTA

SURF LODGE

SPA

MENU DE ATIVIDADES | *ACTIVITIES MENU*

Ioga | *Yoga* 03
Ballet

Tai Chi Chuan (Yang Family) 04

Funcional Kids | *Functional Kids* 05
Meditação Guiada | *Guided Meditation*

Tênis | *Tennis* 06

Atividades Surf | *Surf Activities* 07

Ioga | Yoga

[60 Min] R\$ 250,00 Aula individual | *Individual class*

Grupo | *Group* R\$ 150,00

Ioga, ou Yoga, é um conceito que se refere às tradicionais disciplinas físicas originárias da Índia. A palavra está associada com as práticas meditativas e costuma ser associada tipicamente com o Hataioga e seus Asanas ou como uma forma de exercício.

Yoga is a concept that refers to the traditional physical disciplines originating from India. The word is associated with meditative practices and is typically linked to Hatha Yoga and its Asanas, or as a form of exercise.

Ballet

[60 Min] R\$ 200,00

É um estilo equilibrado de dança que incorpora técnicas fundamentais com princípios que valorizam a postura ereta, uso do en dehors (rotação externa dos membros inferiores), movimentos circulares dos membros superiores, verticalidade corporal, disciplina, leveza, harmonia e simetria, focando no trabalho de pontas, fluidez e movimentos acrobáticos precisos.

It is a balanced dance style that incorporates fundamental techniques with principles that emphasize an upright posture, use of en dehors (external rotation of the lower limbs), circular movements of the upper limbs, bodily verticality, discipline, lightness, harmony, and symmetry, focusing on pointe work, fluidity, and precise acrobatic movements.

Tai Chi Chuan

(Yang Family)

[60 Min] R\$ 150,00

Técnicas marciais com movimentos lentos, precisos, suaves e enraizados. Utiliza como referência os princípios da natureza humana, a presença, a respiração e a postura corporal: interagindo com a gravidade do planeta; controlando a natureza emocional humana; conservando energia e promovendo sua circulação por todo o corpo. As práticas abordam conteúdo relacionado à medicina tradicional chinesa e seus benefícios fisiológicos e suas técnicas possuem um nível maior de complexidade (mesmo sendo visualmente simples e praticadas mundialmente de forma terapêutica). As técnicas abordadas em nossas práticas são do estilo Yang ou Família Yang, uma das metodologias de Tai Chi Chuan mais praticadas no mundo!

Martial arts with slow, precise, smooth, and rooted movements. It uses the principles of human nature, presence, breathing, and body posture as a reference: interacting with the planet's gravity, controlling human emotional nature, conserving energy, and promoting its circulation throughout the body. The practices address content related to traditional Chinese medicine and its physiological benefits, and their techniques are of greater complexity (even though they are visually simple and practiced worldwide therapeutically). The techniques taught in our practices are from the Yang style or Yang Family, one of the most practiced Tai Chi Chuan methodologies in the world! It is a balanced style of dance that incorporates fundamental techniques with principles that value upright posture, use of en dehors (external rotation of the lower limbs), circular movements of the upper limbs, body verticality, discipline, lightness, harmony, and symmetry, focusing on pointe work, fluidity, and precise acrobatic movements.

Funcional Kids | *Functional Kids*

[60 Min] R\$ 200,00

O funcional kids é uma modalidade lúdica e dinâmica que tem por objetivo desenvolver as capacidades físicas das crianças, buscando fortalecer e aperfeiçoar movimentos naturais que devido ao sedentarismo e avanço tecnológico não são desenvolvidos com eficiência.

Functional Kids is a playful and dynamic modality aimed at developing children's physical abilities, seeking to strengthen and improve natural movements that, due to sedentary lifestyles and technological advances, are not efficiently developed.

Meditação Guiada | *Guided Meditation*

Ministrada pela Monja Shyamgauri | *Taught by Nun Shyamgauri*

[60 Min] grupos de até 4 pessoas | *groups of up to 4 people*

R\$ 250,00 por pessoa | *per person*

A meditação é baseada nos ensinamentos milenares védicos indianos e proporciona harmonia e saúde para o corpo e mente, através do equilíbrio da consciência e da compreensão da realidade. Ela desenvolve a habilidade de viver o momento presente e compreender os sentimentos originais, assim como o processo de pensar, sentir e desejar.

Através do relaxamento, a meditação trás diversos efeitos benéficos, incluindo a liberação do estresse, ansiedade e tensões. Ela é uma ferramenta que produz reação sutil por meio do processo de autoconhecimento e controle mental.

Durante a meditação, o instrutor atua de forma a auxiliar a pessoa a se ouvir e se perceber, guiando-a assim a estado de consciência e mindfulness.

Meditation is based on the ancient Vedic teachings from India and provides harmony and health for the body and mind through the balance of consciousness and the understanding of reality. It develops the ability to live in the present moment and understand original feelings, as well as the processes of thinking, feeling, and desiring.

Through relaxation, meditation brings various beneficial effects, including the release of stress, anxiety, and tension. It is a tool that produces subtle reactions through self-knowledge and mental control.

During meditation, the instructor helps the person to listen to and perceive themselves, guiding them to a state of awareness and mindfulness.

Tênis (infantil e adulto) | *Tennis (children and adults)*
[60 Min] individual R\$ 280,00

Beach tênis (infantil e adulto) | *Beach Tennis (children and adults)*
[60 Min] individual R\$ 280,00

Pickleball (infantil e adulto) | *Pickleball (children and adults)*
[60 Min] individual, dupla ou grupo | *individual, doubles, or group* R\$ 280,00

Atividades Surf

Avaliação funcional

Functional assessment

[60 Min] individual R\$ 260,00

Preparação física

Physical training

[60 Min] individual R\$ 260,00

Mobilidade inteligente

Smart mobility

[60 Min] R\$ 150,00 grupo | *group* R\$ 250,00 individual

Core training

[60 Min] individual R\$ 200,00 grupo de até 6 pessoas | *groups of up to 6 people*

Apneia

Apnea

[60 Min] individual R\$ 150,00 grupo de até 6 pessoas | *groups of up to 6 people*

Das 7h às 23h

Mediante agendamento prévio

Daily from 7am to 11pm

By appointment

BOA VISTA SURF LODGE

Est Mun PFZ 373-B Lote 01 Boa Vista Village Porto Feliz-SP 18548-406

www.boavistasurflodge.com.br