



OUR BODIES ARE OUR GARDENS,
OUR WILLS ARE OUR GARDENERS.

– William Shakespeare

INFO & PRENOTAZIONI / RESERVATIONS

ALTA BADIA BALANCE

Whatsapp / Telegram (+39) 340 8279116
book@altabadiabalance.com
www.altabadiabalance.com

 @altabadiabalance  @kunstoase  Alta Badia Balance

STUDIO YOGA DOLOMITES

Whatsapp / Telegram (+39) 392 9055444
info@yogadolomites.com
www.yogadolomites.com

 @yogadolomites  Yoga Studio Dolomites

COOPERATIVA TURISTICA ALTA BADIA TOURISM COOPERATIVE

UFFICI TURISTICI / TOURIST OFFICES
(+39) 0471 836176
info@altabadia.org
www.altabadia.org



PRINTED ON 100%
RECYCLED PAPER

Design: EVIDENZIA.IT
Print: Girardi Print Factory
Photo: Alex Moling

Bëgn ester

RICARICA
CORPO E ANIMA

RECHARGE BODY
AND SOUL



ALTA BADIA BALANCE

YOGA
DOLOMITES

COOPERATIVA TURISTICA ALTA BADIA TOURISM COOPERATIVE

UN'IMMERSIONE NELLA NATURA / FOREST BATHING

LA VAL campo sportivo / sports field
13.07 / 27.07 / 10.08 / 24.08.2023 h 15:30

IL BAGNO DI GONG / THE GONG SOUND BATH

BADIA La Crusc / Santa Croce
10.07 / 07.08.2023 h 11:00

PROGRAM
ALTA BADIA



ALTA BADIA BALANCE

Esplora luoghi magici dell'Alta Badia dedicandoti al tuo *benessere psicofisico* e alla tua *crescita personale*. Ritrova *pace ed equilibrio interiore*, rigenera corpo, mente e spirito e riconnettiti alla natura grazie al programma *Ecuiliber* e alle attività presso la *Kunst Oase*!

Dedicate yourself to your own *wellbeing* and *personal growth* while exploring magical places in Alta Badia. Relax, reconnect with nature, find your *inner balance*, regenerate body, mind & soul with the *Ecuiliber* summer program and the activities at the *Kunst Oase*!

FOREST BATHING

IMMERSIONE SENSORIALE NEL VERDE
SENSORIAL IMMERSION INTO THE WOODS

BADIA La Crusc / Santa Croce
26.06 / 03.07.2023 h 9:00

COLFOSCO
ogni martedì / every Tuesday dal/from 11.07 al/to 26.09.2023 h 16:00

MINDFULNESS WALK & YOGA

SAN CASSIANO Malga Valparola - Eisenöfen
10.07 / 17.07 / 24.07 / 31.07.2023 h 8:00

RISVEGLIO YOGA CON COLAZIONE AL LAGO YOGA AWAKENING WITH BREAKFAST BY THE LAKE

BADIA Lago / Lake Sompunt
07.08 / 14.08 / 21.08 / 28.08 / 04.09.2023 h 7:30

YOGA IN ALTA QUOTA / PANORAMIC YOGA

LA VILLA Piz La lla
02.08 / 09.08 / 16.08 / 23.08 / 30.08.2023 h 8:30

APPUNTAMENTI PRESSO / APPOINTMENTS AT

KUNST OASE / SAN CASSIANO RESIDENCE CIASA VALLY ***

YOGA & WELLBEING WORKSHOP

LEZIONE YOGA / YOGA LESSON per tutti i livelli in alternanza a: / for all levels as an alternative to:
WORKSHOP TEMATICI SUL BENESSERE / WELLBEING WORKSHOP

lunedì e giovedì da giugno a settembre
Monday and Thursday from June to September dalle/from h 16:00



SURVIVAL BASICS

IMPARA LE TECNICHE DI SOPRAVVIVENZA NELLA NATURA
ENHANCE YOUR SURVIVAL SKILLS IN NATURE

ogni martedì da luglio a settembre
every Tuesday from July to September h 10:00

YOGA MATTUTINO per tutti i livelli

MORNING YOGA PRACTICE for all levels
mercoledì mattina giugno, luglio e settembre
Wednesday morning June, July and September h 8:30



ECOLAB

IMPARA A CONOSCERE LA NATURA DIVERTENDOTI
LEARN ABOUT NATURE WHILE HAVING FUN

ogni giovedì da luglio a settembre
every Thursday from July to September h 10:00

THE 5 TIBETAN RITES® h 8:00

LATE MORNING YOGA h 9:30
ogni venerdì da giugno a settembre
every Friday from June to September

*Il programma può subire variazioni o adattamenti.
The programme may be subject to change or adaptation.*



PROGRAM
ALTA BADIA
BALANCE



STUDIO YOGA DOLOMITES

YOGA
DOLOMITES

Lo Studio Yoga Dolomites, nel cuore di San Cassiano in Alta Badia, è la prima struttura dedicata allo yoga della vallata. Alexandra Din, istruttrice certificata metodo Iyengar®, gestisce lo studio e giornalmente tiene lezioni di gruppo e private nello studio o nei posti prescelti all'aria aperta.

Studio Yoga Dolomites, located in the heart of San Cassiano in Alta Badia, is the first yoga studio in the valley. Alexandra Din, a certified instructor of the Iyengar® Method, runs the studio and holds daily group and private classes in the studio or at selected outdoor locations.

LEZIONI ALL'APERTO / OUTDOOR CLASSES

YOGA CON COLAZIONE IN RIFUGIO / YOGA WITH BREAKFAST IN THE HUT

ALTA BADIA in quota / at high altitude
11.07 / 25.07 / 01.08 / 15.08 / 29.08.2023 h 7:45

YOGA AI PIEDI DEL SAS DLACIA / YOGA AT THE FOOT OF SAS DLACIA

SAN CASSIANO Sas Dlacia
18.07 / 08.08 / 22.08 / 05.09 / 12.09.2023 h 16:30

In caso di maltempo: lezione in studio e colazione all'Hotel Tofana (se prevista dal programma). / In case of bad weather: class in the studio and breakfast at the Hotel Tofana (if foreseen in the program).

VACANZA YOGA CON LA LUNA CRESCENTE IN LEONE YOGA RETREAT WITH THE GROWING MOON IN LEO

SAN CASSIANO
weekend 23.06 - 25.06.2023

Celebrazione del Solstizio d'estate con pratiche di yoga Iyengar®, Pranayama (osservazione e controllo del respiro) e rilassamento con bagno di Gong thailandese e campane tibetane.

Celebration of the Summer Solstice with Iyengar® yoga practices, Pranayama (breath observation and control) and relaxation with Thai Gong bath and Tibetan bells.

PROGRAM
STUDIO YOGA
DOLOMITES

