

Yoga e mindfulness protagonisti di **Bibione Olistic Festival**, dal 15 al 17 settembre.
La settimana successiva, energia al massimo per i 18 anni di **Bibione Beach Fitness**

SETTEMBRE IN FORMA: A BIBIONE, DUE MAXI-WEEKEND DI FITNESS E WELLNESS

Dall'armonia delle discipline olistiche agli allenamenti più intensi e travolgenti: la vacanza attiva si fa in due sulla spiaggia veneta per incontrare ogni idea di benessere. In riva al mare 350 ore di lezione, oltre 70 discipline e i migliori trainer internazionali.

Musica protagonista nella seconda edizione del festival dedicato allo yoga, e un intero palco riservato alle danze Urban durante i giorni del Bibione Beach Fitness

BIBIONE (VE), 26 LUGLIO 2023 – Rilassante e alla scoperta di sé, oppure divertente e a tutta energia. Qualsiasi sia la propria idea di fitness, settembre a Bibione (Venezia) è il mese per rigenerare il fisico e lo spirito prima del rientro in città, grazie a due maxi-weekend tutti dedicati alle nuove tendenze del workout e alle migliori discipline olistiche.

Iscrizioni già aperte per **Bibione Olistic Festival** (15-17 settembre), la tre giorni di yoga e mindfulness da praticare in riva al mare, e per **Bibione Beach Fitness** (22-24 settembre), la più grande convention open air del benessere fisico in Europa, che quest'anno festeggerà la sua diciottesima edizione insieme a migliaia di appassionati.

Due diverse atmosfere, unite da una stessa affascinante location: l'ampissimo arenile di Bibione, dove andranno in scena oltre 350 ore di lezione "on the beach" e più di 70 discipline impartite dai migliori trainer del panorama internazionale. Un programma che si annuncia tra i più ricchi di sempre, con moltissime novità e la certezza di trovare l'allenamento più adatto ai propri gusti.

Yoga in musica, insieme a insegnanti internazionali

Ogni persona è un'orchestra complessa e le pratiche olistiche sono lo strumento per creare benessere e armonia. "Lo Yoga è musica" è infatti il titolo della seconda edizione di Bibione Olistic Festival che, dopo il successo dello scorso anno, torna sulla sabbia veneta con il doppio degli spazi e delle discipline, tutte da praticare accompagnati dal sottofondo sonoro di musicisti professionisti. Si parte già all'alba con il saluto al sole, per poi scegliere le proprie discipline preferite tra le più diverse sfaccettature dello yoga, la meditazione lunare, le tecniche di mindfulness e i workout che scolpiscono corpo e mente. Immancabili poi alla sera i rigeneranti bagni di Gong e il canto mantra.

Alla guida delle lezioni ci saranno dei "direttori d'orchestra" che sono delle vere e proprie star del settore. Tutte le informazioni sugli insegnanti, il programma completo e le modalità di iscrizione sono disponibili al sito: <https://olisticfestival.it/>

Ritorna la Urban Dance per i 18 anni di Bibione Beach Fitness

Tutta un'altra musica, invece, quella del Bibione Beach Fitness. Sui 15 megapalchi allestiti in riva al mare si balla e ci si allena in migliaia e in contemporanea, insieme ai top presenter provenienti da

tutto il mondo. Uno spettacolo unico, con una moltitudine colorata di appassionati – di ogni età e livello atletico – che si muove da mattina a sera, e si prepara per le imperdibili feste sulla spiaggia.

È qui che da 18 anni vanno in scena, in anteprima, le nuove tendenze del fitness: un vero punto di riferimento per il settore del benessere fisico, che per festeggiare la sua maggiore età regala a tutti gli iscritti il grande ritorno del palco “Urban Dance”. Dopo quasi 15 anni e a grande richiesta, i celebri ballerini del Moma Studios di Milano faranno muovere la spiaggia al ritmo delle lezioni di Hip Hop, Dancehall, House e Afrodance. Unici requisiti per partecipare, la voglia di divertirsi e di mettere alla prova le proprie movenze.

Per chi invece ama gli allenamenti più intensi, la sfida arriva direttamente dall’Esercito Italiano con “Military Fitness”, il circuito a ostacoli dalla difficoltà crescente, che simula il tipico addestramento tattico-operativo del soldato e permette di testare velocità, resistenza e agilità.

E poi spazio alle discipline preferite di sempre, come Zumba, Step, Cycling e Fitbox, ma Bibione Beach Fitness sarà l’occasione anche per cimentarsi con discipline nuove, dalla Pole Dance al Kangoo Jump, fino al Pound Rockout Workout, per scatenarsi con le bacchette da batterista sulle note delle canzoni più travolgenti.

Per iscrizioni e per il programma completo: <https://beachfitness.it/>

Per ulteriori informazioni, contattare:
Ufficio Stampa SportFelix
pr@carterandbennett.com