

betfinal bonus - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-clave: betfinal bonus

El naturalista

Steve Backshall – Bahía de Sandaig Escocia

"Bahía de Sandaig en la Península de Knoydart es increíblemente salvaje. Solo se puede acceder en kayak o caminando unos 5 km [tres millas] y fue inmortalizado en *Anillo de agua brillante* por Gavin Maxwell, quien pasó tiempo allí con sus nutrias. He estado acampando allí y he tenido todo para mí mismo.

Tiene arenas blancas y amarillas notables que conducen a algunos de los mares más claros y fríos que encontrarás en la nación. Miras al otro lado del estrecho a los Cuillins en Skye y detrás de ti tienes las enormes montañas de Knoydart, gargantuanas montañas que descienden directamente al loch.

Me gusta caminar a lo largo de la línea de deriva, recogiendo madera flotante para cuidadosamente hacer un fuego al aire libre más tarde, o recolectar mejillones y algas marinas para una comida recién forrajada. Incluso puedes pescar para macarela o abadejo, o bucear para vieiras.

El loch en sí es un paraíso absoluto. Incluso en mal tiempo, las aguas son planas, tranquilas y pacíficas. Delfines, delfines y nutrias salen a tu lado en tu kayak, y el mejor y más cercano encuentro con nutrias que he tenido en este país fue en esas aguas negras, tranquilas. Y a solo un corto remo está el Old Forge en Inverie, el mejor pub del mundo, donde he pasado algunas de las mejores noches de mi vida. Solo puedes llegar a él navegando, remando o caminando.

Después, me siento alrededor de una fogata, hablando tonterías con amigos, y porque la bahía está tan al norte, en verano la luz del día parece durar para siempre. Pero incluso he remado allí en medio del invierno, cuando hace frío, porque entonces obtienes las luces del norte, y el aurora crujiendo sobre el cielo por la noche es más allá de fabuloso.

Es un lugar que puede parecer demasiado exótico, demasiado perfecto, demasiado lejos de otras personas para ser real."

Steve Backshall's Ocean tours the UK from 19 October–3 November. For tickets, please visit stevebackshall.com

El maestro de yoga

Helen Wilson – Bahía de Swansea, Gales

"Enseño lo que se cree que es la clase de yoga al aire libre más grande de Europa en Bahía de Swansea. Cada vez que voy allí a dar una clase, veo el placer y la calma que le brinda a los demás.

Helen Wilson, instructora de yoga, practica en la playa en Bahía de Swansea, Gales: 'Es una experiencia sensorial que es tan enriquecedora, en comparación con practicar yoga dentro de las cuatro paredes de un estudio urbano.' [bonus de boas vindas betspeed](#)

Es difícil apreciar lo maravilloso que es practicar yoga en una playa hasta que lo has hecho en Bahía de Swansea, mirando hacia el Mumbles mientras se pone el sol. Hay algo sobre la bahía que encapsula la calma y la tranquilidad que la naturaleza puede traernos, incluso si es una playa urbana, vinculada a la ciudad.

Cuando practicas yoga, intentas mantenerte en el momento presente, y practicar en ese hermoso entorno te da una oportunidad única para conectarte con tus sentidos, mirar hacia el horizonte,

notar la reflexión de las nubes en el agua, sentir el viento del mar y la arena bajo los pies, oler el agua salada. Después de la sesión, algunos de nosotros vamos al mar para nadar o remar, así que terminamos la clase conectándonos con el mar y sintiendo el agua en nuestra piel.

Es una experiencia sensorial que es tan enriquecedora, en comparación con practicar yoga dentro de las cuatro paredes de un estudio urbano.

Una clase de yoga en la playa en Bahía de Swansea. [bonus de boas vindas betspeed](#)

Mis estudiantes y yo a menudo entramos en un estado meditativo, por ejemplo, al enfocarnos en el sonido de las olas que se estrellan. Estar afuera en el gran espacio de la playa generalmente hace que las personas sean menos conscientes de sí mismas, la bahía y el océano abierto traen un sentido de libertad y posibilidad. Me permite desconectarme rápidamente de los problemas del mundo exterior. Cuando practico yoga allí, muy rápidamente siento un alivio de las presiones y tensiones de mi vida cotidiana. Y me da una sensación de alegría y paz."

Helen Wilson es la fundadora de Womankind Yoga, que ofrece clases de yoga regulares en Bahía de Swansea. www.womankindyoga.com

Roberto De Zerbi dejará Brighton después del partido del domingo

El entrenador de Brighton, Roberto De Zerbi, dejará el club después del partido de la última jornada de la temporada contra Manchester United el domingo. El italiano se unió a los Albion en septiembre de 2024 después de que Graham Potter se fuera al Chelsea y disfrutó de un éxito inmediato, llevando al club a su posición más alta en la máxima categoría hasta ahora, el sexto puesto.

Esto aseguró una campaña en la Europa League de esta temporada y llevó a De Zerbi a ser vinculado con varios cargos de alto perfil. Brighton y De Zerbi llegaron a los últimos 16 de la Europa League, mientras que actualmente ocupan el décimo lugar en la Premier League con un partido por jugar.

Brighton apuntará a Kieran McKenna de Ipswich si De Zerbi se va

"Estoy muy triste por dejar Brighton, pero estoy muy orgulloso de lo que mis jugadores y el personal han logrado con el apoyo de todo el club y nuestros increíbles fanáticos en las últimas dos temporadas históricas", dijo De Zerbi en un comunicado.

"Hemos acordado poner fin a mi tiempo en Brighton de modo que el club y yo podamos continuar trabajando de la manera que mejor nos convenga, siguiendo nuestras propias ideas y visiones, así como nuestro trabajo y valores humanos.

"Realmente he disfrutado dos años intensos y desafiantes trabajando en la Premier League, sin mencionar competir en cuatro competiciones importantes esta temporada. Dejar ahora me brinda tiempo para tomarme un descanso antes de decidir sobre mis próximos planes".

Aunque la noticia pueda sorprender a algunos, ha habido especulaciones considerables sobre el futuro del entrenador de 44 años durante algún tiempo. Cuando se le preguntó en marzo sobre su posición y la posibilidad de firmar un nuevo contrato, dijo: "No hemos encontrado un acuerdo. El contrato es parte del futuro. Es importante para mí, es importante para todos, pero es una parte pequeña, la parte grande es el plan. Tenemos que hablar con el club".

El propietario de Brighton, Tony Bloom, dijo que la separación fue una decisión mutua. "Roberto nos ha dado dos excelentes temporadas de servicio en las que ha llevado al club a nuevas alturas, no menos nuestra primera campaña europea que vivirá mucho tiempo en la memoria de los fanáticos de los Albion", dijo.

"Hemos acordado mutuamente poner fin al contrato de Roberto en un momento que beneficia a ambas partes, lo que nos brinda a nosotros la oportunidad más temprana de planificar para la

próxima temporada y a Roberto mucho tiempo para considerar sus próximos movimientos y su futuro.

"Estoy seguro de que nuestros fanáticos darán a Roberto y su personal una despedida maravillosa y completamente merecida en el Amex antes, durante y después del partido del domingo. Mientras tanto, me gustaría agradecer a Roberto y su personal por todo su duro trabajo en las últimas dos temporadas. Todos se van de nuestro club en buenos términos y con nuestros mejores deseos para el futuro".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betfinal bonus

Palavras-chave: **betfinal bonus - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-06