

YOGGA

1a DATA
**5-11
MAGGIO**
2a DATA
**6-12
OTTOBRE**

LA LOCANDA PROPONE **LE SETTIMANE DEL BENESSERE** CON JENNIFER E ANGELO



Concedetevi un percorso di cura studiato per riportare l'organismo al suo massimo benessere psicofisico, con tecniche esclusive di detossinazione e riattivazione dei canali energetici e delle funzioni organiche.

• **PACCHETTO COMPLETO** da **1740 €****

- 6 Notti in Camera Doppia
- Trattamento **PENSIONE COMPLETA** con MENU LIGHT + spuntino
- Un ingresso giornaliero al percorso SPA
- **PACCHETTO WELLBEING**

• **SOLO PACCHETTO WELLBEING** da **890 €****

- 5 Massaggi + 5 Yoga Massages
- 10 Attività Motorie in Gruppo

• **PREVENTIVI PERSONALIZZATI** per le sole attività o per soggiorni più brevi su richiesta

**** prezzi a persona**

Si possono trovare dettagli,, tipologia, prezzi e disponibilità camere sul programma scaricabile dal nostro sito www.locandarossa.com o al numero 0564 890462

PROGRAMMA IN PILLOLE

Trattamenti, Yoga, Meditazione, Tàndava, Camminate, Jogging, Mental Coaching, Authentic movement.

ALIMENTAZIONE

Bilanciata e purificante, Fitoterapia.

PERCHÉ

Perché può accadere che il corpo vi invii segnali fisici, emotivi e mentali: dolori, fastidi, disagio, ansia, rabbia, inquietudine, depressione. Emozioni che vi fanno sentire separati e lontani da voi stessi e dagli altri. Se ignorate o sopresse possono provocare somatizzazioni, ma se vissute pienamente e superate possono diventare opportunità per un'evoluzione personale.

FINALITÀ

Troverete risorse e strumenti per tornare a "essere", a vivere, a sentirsi in vacanza ogni giorno, consapevoli e di nuovo focalizzati sui vostri obiettivi.

COSA ACCADRÀ

Giorno dopo giorno il vostro corpo e le vostre emozioni mute-ranno. Vi scoprirete più rilassati, tonificati, leggeri e ricaricati, così che la vita stessa diventerà la vostra vacanza, il vostro momento per ricaricarvi.

COME

Attraverso una combinazione di trattamenti e attività finalizzate a riportare equilibrio in voi e a stimolare i vostri potenziali.

JENNIFER E ANGELO

Sono professionisti qualificati con diversi anni di esperienza che vi guideranno in queste settimane. Potete trovarli sul sito www.themountainofthemoon.it/

PROGRAMMA COMPLETO

Giorno di Arrivo - Domenica

- sistemazione nelle stanze
- **colloquio** con gli operatori **Angelo e Jennifer** per decidere quali trattamenti siano più adeguati alla singola persona
- cena

Giornata Standard - da Lunedì a Venerdì

7.00-8.00	Attività Motoria di Gruppo
8.30-10.00	Colazione
10.00-13.00	Trattamenti
13.30	Pranzo
15.00-18.00	Trattamenti
16.00-17.00	Spuntino
18.00-19.00	Attività Motoria di Gruppo
20.00	Cena

Giorno della Partenza - Sabato

8.30-10.00	Colazione
10.00-12.00	Colloquio Finale con gli Operatori Angelo e Jennifer

MENU LIGHT

Cibi sani ed equilibrati, preparati con metodi salutaris che ne preservano le proprietà nutritive e proposti in "porzioni benessere", studiati per indurre una profonda depurazione dei tessuti, riequilibrante delle funzioni corporee.

Colazione Frutta fresca di stagione, Pane tostato, Composte di frutta, Miele, Cereali, Frutta secca, Te Verde, Tisana Depurativa, Latte di Soia

Pranzo Verdura cruda di stagione, Cereali (Orzo, Riso, Grano saraceno) oppure Carne oppure Pesce

Spuntino Frutta fresca, Frutta secca, Te Verde e Tisana Depurativa.

Cena Pesce o Carne o Legumi, Verdura Cotta di stagione.

TRATTAMENTI

Yoga Massage - 50 min

Manovre di apertura, pressioni, allungamenti, contatto profondo per sciogliere tensioni e stress profondo. Favorisce la possibilità di risentire il proprio corpo, vivere pienamente le emozioni, ritornare in contatto con le nostre più intime ispirazioni.

Massaggio con Coppettazione - 50 min

Massaggio manuale e con coppette di vetro su tutto il corpo e in particolare sui meridiani tendino-muscolari, seguendo le indicazioni della Medicina Tradizionale Cinese. Utile per ottenere un profondo drenaggio dei tessuti e un ri-equilibrio energetico degli organi interni.

Massaggio Integrato - 50 min

Combinazione di diverse tecniche, tra le quali Ortho-Bionomy e Connettivale Reflessogeno. Aiuta ad alleviare dolori, allineare le parti, stimolare il tessuto sottocutaneo che provvede al collegamento, sostegno e nutrimento dei muscoli e degli organi. Rilassa i tessuti muscolari comportando il rilascio di tossine e una migliore circolazione di ossigeno e sangue.

Riflessologia Plantare - 50 min

Pressione e massaggio di specifiche zone dei piedi con l'intento finale di apportare dei benefici ad altri elementi anatomici del corpo umano: schiena, cervicali, intestino, ovaie, sistema nervoso ecc... Con la giusta pressione di queste zone viene stimolata un'azione di autoguarigione, a livello fisico, emozionale e mentale.

ATTIVITÀ

Hari Yoga - 50 min

Insieme di pratiche respiratorie, posizioni fisiche e tecniche meditative finalizzate a migliorare la flessibilità e la postura, a potenziare la forza, a stimolare la concentrazione, a infondere un rilassamento attivo.

Camminata veloce / Corsa - 50 min

Passeggio a ritmo sostenuto oppure passeggio in forma di corsa a passo lento e piacevole, per migliorare il benessere psico-fisico, prolungata con ritmi vari. Gli effetti sono l'aumento del ritmo cardiaco e respiratorio, la stimolazione del metabolismo, la tonificazione della muscolatura e la produzione di endorfine (donandoci piacere e gratificazione)

Tàndava - 50 min

È una danza morbida, dove i gesti si susseguono in un fluire armonioso, riattivando l'organismo in un ritmo estatico. Durante l'esecuzione avviene come per incanto un'esplorazione sottile delle sensazioni fisiche ed emozionali, armonizzata da un respiro consapevole. Sebbene non sia previsto il contatto gli uni con gli altri, si percepisce profondamente l'energia benefica del gruppo.

Authentic Movement - 50 min

È una semplice disciplina meditativa che ci porta ad esplorare il movimento spontaneo nato da impulsi interiori che scaturiscono da un stato di presenza. Esso coltiva uno stato d'animo contemplativo, chiarezza di percezione e migliora il nostro movimento.

TIPOLOGIA CAMERE [prezzi a persona]

Standard doppia € 1.740,00
Standard uso singola € 2.110,00

Standard con giardino doppia € 1.775,00
Standard con giardino uso singola € 2.270,00

Classic con giardino € 1.805,00
Classic con giardino uso singola € 2.330,00

Superior con terrazzo € 1.875,00
Superior con terrazzo uso singola € 2.470,00

Junior Suite Club € 1.975,00
Junior Suite Club uso singola € 2.670,00

Junior Suite € 2.015,00
Junior Suite uso singola € 2.750,00

Junior Suite con giardino € 2.045,00
Junior Suite con giardino uso singola € 2.810,00

Junior Suite Twin con giardino € 2.110,00
Junior Suite Twin con giardino € 2.940,00

Suite con giardino € 2.155,00
Suite con giardino uso singola € 2.855,00.

