



PERCORSI DI BENESSERE E RITUALI



PERCORSI DI BENESSERE E RITUALI

- **Yoga mattutino nel giardino** – Yoga all'alba nel giardino degli ulivi (Tutti)
- **Vinyasa Yoga all'alba** – Sessione energizzante di Vinyasa Yoga nel giardino (Tutti)
- **Meditazione guidata e respirazione consapevole** – Sessione nella cappella o nel giardino (Tutti)
- **Meditazione con bagno sonoro nella cappella** – Esperienza con campane di cristallo (Tutti)
- **Terapia acquatica Watsu** – Trattamento in piscina durante la golden hour (Gold+)
- **Rituale del bagno** – Oli essenziali, fiori, candele e musica (Gold+)
- **Bagno di foresta e rituale del tè** – Passeggiata consapevole e tisana alle erbe (Tutti)
- **Laboratorio di aromaterapia ed erboristeria** – Creazione di oli essenziali e balsami naturali (Tutti)
- **Massaggio a quattro mani** – Due terapisti operano in sincronia (Gold+)
- **Aperitivo di luna piena e serata dei miti** – Vino e racconti sotto la luna (Tutti)
- **Rituale esfoliante e illuminante per il corpo** – Trattamento corpo (Gold+)
- **Respirazione e connessione tantrica guidata** – Esperienza in spa o suite (Gold+)
- **Rituale Aroma Touch di coppia** – Oli essenziali in spa (Gold+)
- **Meditazione galleggiante Watsu** – Esperienza di rilassamento in acqua (Gold+)
- **Pilates sul prato** – Sessione mattutina per tonificare e allungare il corpo (Tutti)
- **Respirazione consapevole nell'uliveto** – Tecniche di grounding immerse nella natura (Tutti, TBA)
- **Passeggiata nel bosco e rituale del tè in silenzio** – Esperienza di riflessione stagionale (Tutti)
- **Yoga del Saluto alla Luna** – Pratica sulla terrazza della piscina durante la luna piena (Gold+)