



Plinio22
GYM

WELLNESS
RETREAT

12-14 SETTEMBRE
MONFERRATO





LOCATION:

COUNTRY HOUSE MONTESSINO OTTIGLIO (AL)

PROGRAMMA:

VENERDÌ 12 SETTEMBRE

16.00

ARRIVO

Arrivo in struttura e benvenuto
Sistemazione nelle camere

18.00

PRANAYAMA

Nel silenzio del pomeriggio, ci dedicheremo al pranayama, l'arte del respiro consapevole. Una pratica rigenerante per liberare le tensioni, riequilibrare l'energia e ritrovare uno stato di calma e presenza profonda

20.00

CENA

La chef Paola dell'azienda agricola Bubot preparerà la cena inhouse con antipasti sfiziosi, genuini primi e deliziosi dolci

22.00

YOGA NIDRA

Concluderemo la giornata con una profonda sessione di Yoga Nidra, il "sonno yogico". Un'esperienza di rilassamento profondo che guida la mente e il corpo in uno stato di quiete totale, favorendo il recupero energetico e il rilascio dello stress.





LOCATION:

COUNTRY HOUSE MONTESSINO OTTIGLIO (AL)

PROGRAMMA:

SABATO 13 SETTEMBRE

08.00

ASHTANGA YOGA

Inizieremo la giornata con una pratica dinamica che, attraverso il fluire delle posture e il ritmo del respiro, risveglierà il corpo e la mente

10.00

BRUNCH

Ci godremo un Brunch in terrazza con un menu vegetariano variato ed equilibrato con specialità orientali, italiane ed europee

11.00

EXPERIENCE

A sorpresa

14:30

RELAX

Potremo rilassarci in piscina e nelle aree relax con una vista meravigliosa su colline, borghi e catena alpina, tra uliveti e vitigni

17.00

PILATES

Ci dedicheremo ad una pratica pomeridiana con focus su respirazione e attivazione del core

20.00

CENA

Un momento di condivisione e gusto con un menu vegetariano preparato con ingredienti freschi, locali e di stagione a km0





LOCATION:

COUNTRY HOUSE MONTESSINO OTTIGLIO (AL)

PROGRAMMA:

DOMENICA 14 SETTEMBRE

08.00

VINYASA YOGA

Una sessione dedicata al Vinyasa Yoga, dove il movimento si intreccia con il respiro in una danza fluida e dinamica. Attraverso sequenze armoniose e creative, esploreremo forza, flessibilità e presenza, creando uno spazio per ritrovare equilibrio e vitalità

10.00

COLAZIONE

ci attenderà una ricca colazione a buffet, con un'ampia selezione di delizie dolci e salate, bevande calde e fresche, frutta di stagione e opzioni salutari per tutti i gusti

11.00

EXPERIENCE

Scopriremo il territorio e le sue bellezze attraverso esperienze su misura

13.00

SALUTI

Partiremo con il cuore pieno e un sorriso che ci accompagnerà oltre questi giorni speciali

*** Con chi lo desidera prenoteremo un pranzo in un ristorante lungo la strada del ritorno





INFORMAZIONI E PREZZI:

600 EURO A PERSONA - EARLY BIRD ENTRO 28 GIUGNO 500 EURO
ADESIONI ENTRO 4 LUGLIO

INCLUSO NEL PREZZO:

- ✓ 2 / 3 pratiche al giorno di yoga, pilates, pranayama, meditazione
- ✓ Esperienze a sorpresa
- ✓ Drink di benvenuto
- ✓ Pernottamento in camera doppia (letti singoli) con bagno privato (uso singola con supplemento). Possibilità di 1 appartamento per quattro persone.
- ✓ Bollitore con selezione di tè in ogni camera
- ✓ Biscotti, acqua, tè, caffè e frutta sempre disponibili
- ✓ Brunch/Cene vegetariani equilibrati con menù diverso ogni giorno
- ✓ Uso della piscina, della vasca idromassaggio, della sala yoga, della palestra, dello Zen-Island
- ✓ Tappetini, blocchi yoga, cinture e coperte disponibili nello yoga shala
- ✓ Wi-Fi gratuito
- ✓ Parcheggio gratuito

Trasporto a carico dei partecipanti

EXTRA A PAGAMENTO:

- Vino, aperitivi, bevande analcoliche
- Massaggi eseguiti da un professionista. Solo su prenotazione.
- Uso della sauna, min. 3 persone €15/persona per 2 ore, incl. telo sauna
- Telo piscina €4, accappatoio €4

CONDIZIONI E PAGAMENTO:

Per confermare la prenotazione è richiesto un acconto di 200 euro da versare in contanti in reception c/o Plinio22. Il saldo dovrà essere versato sempre in reception entro il 30 agosto.

Evento confermato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

