



VILLA ABBONDANZI

*Resort*

WELLNESS & SPA

## CUORE & MENTE 2025

*Programma da febbraio ad aprile*

### ELEMENTO FUOCO&ARIA DOMENICA 2 FEBBRAIO

Laboratorio esperienziale olistico: attraverso pratiche di meditazione, respiro e movimento approfondiamo gli elementi *fuoco* e *aria* che fanno parte di noi e del viaggio chiamato vita.

A cura di **Paola e Irene**

*Operatrici Olistiche*

### YOGA: FUOCO&ARIA DOMENICA 16 FEBBRAIO

La pratica dello Yoga sarà un'esplosione di vitalità!

Posizioni energiche come il Cobra ed il Guerriero stimolano il calore del fuoco interiore, immergendoci nel flusso dell'aria con respirazioni profonde e pranayama per liberarci dallo stress. Sarà un viaggio attraverso il movimento ardente del fuoco e la freschezza rinvigorente dell'aria.

A cura di **Kasia**

*Insegnante di Yoga Flow*

### BIOGINNASTICA DOMENICA 2 MARZO

Incontro dedicato alla pratica di Bioginnastica:  
disciplina per il riequilibrio posturale ed energetico.

A cura di **Elena Petroncini**

*Massoterapista ed Insegnante di Bioginnastica*

### ELEMENTO TERRA DOMENICA 9 MARZO

Laboratorio esperienziale olistico: attraverso pratiche di meditazione, respiro e movimento approfondiamo l'elemento *terra* che fa parte di noi e del viaggio chiamato vita.

A cura di **Paola e Irene**

*Operatrici Olistiche*

**YOGA: TERRA  
DOMENICA 30 MARZO**

La pratica dello Yoga sarà un ritorno alla stabilità ed alla connessione con la nostra essenza. Verranno praticate posizioni di equilibrio come l'Albero ed il Bastone per aiutarci ad essere più radicati, rafforzando la nostra stabilità mentale e fisica.

A cura di **Kasia**  
*Insegnante di Yoga Flow*

**ELEMENTO ACQUA  
DOMENICA 13 APRILE**

Laboratorio esperienziale olistico: attraverso pratiche di meditazione, respiro e movimento approfondiamo l'elemento *acqua* che fa parte di noi e del viaggio chiamato vita.

A cura di **Paola e Irene**  
*Operatrici Olistiche*

**YOGA: ACQUA  
DOMENICA 27 APRILE**

La pratica dello Yoga si trasformerà in un dolce flusso attraverso movimenti fluidi e sinuosi per liberare tensioni e sciogliere blocchi emotivi. Posizioni come il Cammello e il Cobra guideranno l'apertura del cuore, mentre il flusso del nostro respiro ci condurrà come onde nel mare.

A cura di **Kasia**  
*Insegnante di Yoga Flow*

**TUTTE LE ATTIVITÀ SEGUONO LA SEGUENTE ORGANIZZAZIONE**

- Accoglienza ore 10:00
- Inizio attività ore 10:15
- La durata dell'attività può variare dai 60 ai 90 minuti
- Il prezzo per ogni incontro è di € 35,00 a persona

- **SERVIZI INCLUSI:** Benvenuto con delizie e bevande naturali, materiali per l'attività, spogliatoio con armadietti e doccia (shampoo, bagnoschiuma e phon), biancheria su cauzione
- **OCCORRENTE:** Abbigliamento comodo, costume e ciabatte

**INCONTRI SOLO SU PRENOTAZIONE**