



VILLA ABBONDANZI
Resort

WELLNESS & SPA

CUORE & MENTE 2024

Programma da ottobre a dicembre

**CONSAPEVOLMENTE BENESSERE
DOMENICA 20 OTTOBRE**

Lasciati guidare verso la consapevolezza del proprio corpo tramite la pratica di Yoga, meditazione e movimento consapevole.

A cura di **Kasia, Paola e Irene**

Kasia - insegnante di Yoga Flow

Paola e Irene - Operatrici Olistiche

**BIOGINNASTICA
DOMENICA 10 NOVEMBRE**

Incontro dedicato alla pratica di Bioginnastica; migliora l'elasticità, la postura e mantiene il perfetto stato di equilibrio energetico.

A cura di **Elena Petroncini**

Massoterapista ed Insegnante di Bioginnastica

**METODO BODYCODESYSTEM
DOMENICA 24 NOVEMBRE**

Respiro consapevole, automassaggio e tecniche di rieducazione posturale per l'equilibrio psico-fisico, la consapevolezza e l'ascolto del proprio corpo.

A cura di **Valentina Mazzolani**

Insegnante di Danza e Pilates dedicato alla Postura

**GHIRLANDA DI NATALE
DOMENICA 1 DICEMBRE**

Workshop dedicato all'arte ed alla creatività.

A cura di **Kasia**

Insegnante di Yoga Flow

MAGGIORI INFO SUL RETRO

INCONTRI SOLO SU PRENOTAZIONE

Progetto ideato e creato per offrire uno spazio in cui crescere,
conoscere meglio sé stessi e trovare quiete.

Gli incontri (riservati ad attività di movimento, riequilibrio e consapevolezza)
sono guidati da operatori ed insegnanti che mettono a disposizione
la propria esperienza per dare spunti da utilizzare per il benessere personale.

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 e ciabatte