



NOVEMBRE 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
4	5	6	7	8	9	10
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua dalle 14:00 – 15:00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>LA VIA DEL FREDDO ALLA FELICITA Winter Wellness con il Metodo HOT mind ANDREA BIANCHI 9.30/12.30</p>	<p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14:00 – 15:00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il beneficio impatto che svolge nel nostro organismo CON ANTONIO POLETTI 9.00 – 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>LA VIA DEL FREDDO ALLA FELICITA Winter Wellness con il Metodo HOT mind ANDREA BIANCHI 9.30/12.30</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX Dalle 22.00</p>





NOVEMBRE 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
11	12	13	14	15	16	17
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA 8.00 - 9.00</p>	<p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING</p> <p>Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il beneficio impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI 9.00 - 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>SPA Party Con apertura fino alle 24 della SPA con eventi emozionali..</p>	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua dalle 14 alle 15 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX Dalle 22.00</p>





NOVEMBRE 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
18	19	20	21	22	23	24
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA 8.00 - 9.00</p>	<p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING</p> <p>Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il benefico impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI 9.00 – 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>PINETA SOUND EXPERIENCE SPAZIO-TEMPO 09.00-10.00</p> <p>Il corpo strumento di percezione del tempo e di radicamento. Tutte le emozioni passano dal corpo, per questo imparare ad ascoltarlo ci permette di radicarci, stare sulle nostre gambe e imparare a gestire ansia, paure e stress.</p> <p>Pausa - 10.00-10.15</p> <p>10.15 - 12.15</p> <p>Laboratorio di ascolto e meditazione guidata con violoncello accordato a 432 Hertz- La meditazione attraverso il suono ci</p>	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX Dalle 22.00</p>





				<p>PINETA SOUND EXPERIENCE</p> <p>SPAZIO-TEMPO</p> <p>14.30-15.30</p> <p>Relazione con il tempo e lo spazio, organizzazione e qualità del tempo- Apprendiamo come associare il tempo allo spazio fino a considerarlo un contenitore di eventi per imparare a gestirlo e ottimizzarlo al meglio evitando di sovraccaricarsi eccessivamente di impegni e attività.</p> <p>15.30-16.30</p> <p>Tempo verticale e tempo orizzontale - Il tempo si manifesta nelle dimensioni di passato, presente e futuro. Capire la differenza tra tempo orizzontale e verticale è fondamentale per stare nell'unico tempo che ci appartiene veramente, il presente.</p>	<p>permette di ascoltare le vibrazioni del violoncello ed ascoltare come entrano in risonanza con quelle del nostro corpo.</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA</p> <p>14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni <p>14.00 – 15.00</p> <p>17:00 - 17.20</p> <p>SPA Party</p> <p>Con apertura fino alle 24 della SPA con eventi emozionali..</p>	
--	--	--	--	---	--	--





				<p>Pausa - 16.30-16.45</p> <p>16.45 - 18.15</p> <p>Il movimento, matita per disegnare il tempo nello spazio. Il raggiungimento degli obiettivi rischia di farci vivere unicamente la dimensione del futuro. Impariamo a valorizzare ogni piccola azione rimanendo collegati maggiormente al nostro corpo che vive unicamente la dimensione del presente.</p> <p>CAPANNA SUDATORIA</p> <p>20.00 - 23.00</p> <p>La Capanna del sudore (Inipi) è una delle tradizioni più diffuse fra i nativi del Nord America. Nel Nordest, lo scheletro delle capanne è costituito da rami di salice e viene coperto con pelli o coperte.</p>		
--	--	--	--	---	--	--





NOVEMBRE/DICEMBRE 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
25	26	27	28	29	30	1
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA 8.00 - 9.00</p>	<p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING</p> <p>Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il beneficio impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI 9.00 - 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>INTRODUZIONE AL REIKI (SESSIONE COLLETTIVA PER TUTTI) CON SARA 8.00</p> <p>Il Reiki è una tecnica giapponese, immediata e naturale, che permette di riequilibrarsi e ritrovare il benessere psichico e fisico.</p> <p>TRATTAMENTI IN CABINA INDIVIDUALI DI REIKI CON CAMPANA TIBETANA 10.00 - 18.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p>	<p>INTRODUZIONE AL REIKI (SESSIONE COLLETTIVA PER TUTTI) CON SARA 8.00</p> <p>Il Reiki è una tecnica giapponese, immediata e naturale, che permette di riequilibrarsi e ritrovare il benessere psichico e fisico.</p> <p>TRATTAMENTI IN CABINA INDIVIDUALI DI REIKI CON CAMPANA TIBETANA 10.00 - 18.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p>





				<p>CAPANNA SUDATORIA 20.00 - 23.00</p> <p>La Capanna del sudore (Inipi) è una delle tradizioni più diffuse fra i nativi del Nord America. Nel Nordest, lo scheletro delle capanne è costituito da rami di salice e viene coperto con pelli o coperte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>SPA Party Con apertura fino alle 24 della SPA con eventi emozionali..</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX Dalle 22.00</p>
--	--	--	--	--	--	--





DICEMBRE 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
2	3	4	5	6	7	8
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA 8.00 - 9.00</p>	<p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il beneficio impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI 9.00 – 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>La via del freddo alla felicità. Winter Wellness con il Metodo HOT mind ANDREA BIANCHI 9.30 - 12.30</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>SPA Party Con apertura fino alle 24 della SPA con eventi emozionali..</p>	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX Dalle 22.00</p>





DICEMBRE 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9	10	11	12	13	14	15
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>LA VIA DEL FREDDO ALLA FELICITA</p> <p>Winter Wellness con il Metodo HOT mind</p> <p>ANDREA BIANCHI 9.30/12.30</p>	<p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING</p> <p>Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il beneficio impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI 9.00 - 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>SPA Party Con apertura fino alle 24 della SPA con eventi emozionali..</p>	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX Dalle 22.00</p>





DICEMBRE 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
16	17	18	19	20	21	22
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA 8.00 - 9.00</p>	<p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il beneficio impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI 9.00 – 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>La via del freddo alla felicità. Winter Wellness con il Metodo HOT mind ANDREA BIANCHI 9.30 - 12.30</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX Dalle 22.00</p>





DICEMBRE 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
23	24	25	26	27	28	29
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA 8.00 - 9.00</p>	<p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il beneficio impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI 9.00 - 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>La via del freddo alla felicità. Winter Wellness con il Metodo HOT mind ANDREA BIANCHI 9.30 - 12.30</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX Dalle 22.00</p>





				<p>CAPANNA SUDATORIA</p> <p>La Capanna del sudore (Inipi) è una delle tradizioni più diffuse fra i nativi del Nord America. Nel Nordest, lo scheletro delle capanne è costituito da rami di salice e viene coperto con pelli o coperte.</p> <p>20.00 - 23.00</p>	<p>SPA Party</p> <p>Con apertura fino alle 24 della SPA con eventi emozionali..</p>	
--	--	--	--	--	---	--





DICEMBRE/GENNAIO 2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
30	31	1	2	3	4	5
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA 8.00 - 9.00</p>	<p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING</p> <p>Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il beneficio impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI 9.00 - 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>SPA Party Con apertura fino alle 24 della SPA con eventi emozionali..</p>	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX Dalle 22.00</p>





GENNAIO 2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
6	7	8	9	10	11	12
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA 8.00 - 9.00</p>	<p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING</p> <p>Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il beneficio impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI 9.00 – 12.00</p>			





GENNAIO 2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
13	14	15	16	17	18	19
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17.00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA 8.00 - 9.00</p>	<p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17.00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING</p> <p>Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il benefico impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI 9.00 - 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA 8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA 10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17.00 - 17.20 	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17.00 - 17.20 <p>SPA Party Con apertura fino alle 24 della SPA con eventi emozionali..</p>	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA 14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 - 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17.00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX Dalle 22.00</p>





GENNAIO 2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
20	21	22	23	24	25	26
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA</p> <p>14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA</p> <p>8.00 - 9.00</p>	<p>PILATES CON GIULIA</p> <p>10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA</p> <p>14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING</p> <p>Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il beneficio impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI</p> <p>9.00 – 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA</p> <p>8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA</p> <p>10.00 - 11.00</p> <p>PINETA SOUND EXPERIENCE</p> <p>IL CORPO E IL RITMO</p> <p>14.30 - 15.30</p> <p>Il corpo e il ritmo- Nella vita di oggi tutto sembra essere guidato dalla frenesia, ma questo non essendo previsto dal corpo, porta ad indebolire l'essere umano dal punto di vista energetico, fisico e psichico. Il ritmo, sui cui si basa la fisiologia, ci permette invece di vivere i nostri impegni dandoci equilibrio e</p>	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA</p> <p>14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>IL CORPO E IL RITMO</p> <p>14.30-16.00</p> <p>Organizzazione del ritmo al lavoro e in famiglia-Ottimizzare il tempo e pianificare ciò che è indispensabile nell'agenda lavorativa e familiare inserendo</p>	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA</p> <p>14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX</p> <p>Dalle 22.00</p>





				<p>forza interiore, fisica e mentale.</p> <p>15.30-16.30</p> <p>La camminata e il ritmo- Camminare con consapevolezza e una postura corretta ci permette di rimanere collegati al nostro corpo e quindi alla nostra parte emotiva mantenendo la lucidità durante tutte le attività quotidiane.</p>	<p>momenti di adeguato riposo è indispensabile per vivere con concentrazione e soddisfazione.</p> <p>Pausa - 16.00-16.15</p> <p>16.15-18.15</p> <p>Laboratorio di ritmo e guida all'ascolto con violoncello accordato a 432 Hertz - Guidati dal ritmo del violoncello diamo forma visibile al tempo e scopriamo così come esso sia d'aiuto per l'organizzazione mentale e la risoluzione di problemi</p> <p>SPA Party</p> <p>Con apertura fino alle 24 della SPA con eventi emozionali..</p>	
--	--	--	--	---	--	--





GENNAIO/ FEBBRAIO 2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
27	28	29	30	31	1	2
<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA</p> <p>14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>YOGA CON ELDA 18.00 - 19.00</p>	<p>MEDITAZIONE CON ELDA</p> <p>8.00 - 9.00</p>	<p>PILATES CON GIULIA</p> <p>10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA</p> <p>14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>FOREST BATHING</p> <p>Attraverso semplici esercizi ci riconnettiamo con la l'elemento bosco cogliendone il beneficio impatto che svolge nel nostro organismo</p> <p>CON ANTONIO POLETTI</p> <p>9.00 – 12.00</p>	<p>YOGA CON ELDA</p> <p>8.00 - 9.00</p> <p>PILATES CON GIULIA</p> <p>10.00 - 11.00</p> <p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA</p> <p>14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA</p> <p>14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>SPA Party Con apertura fino alle 24 della SPA con eventi emozionali..</p>	<p>POMERIGGIO EMOZIONALE CON IL MAESTRO DI SAUNA</p> <p>14.00 - 17.20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaggio armonico in acqua 14.00 – 15.00 • Aufguss emozionali • Scrub personalizzati • Bagno di suoni 17:00 - 17.20 <p>CONCERTO DI SUONI IN ZONA RELAX</p> <p>Dalle 22.00</p>



