



## *Proposte Benessere nella nostra SPA*

### *Spa Wellness Experiences*

**LUNEDÌ 15:00 - 15:50 | MONDAY 3:00 - 3:50 PM**

Sauna mental-detox: campane tibetane oli essenziali (5 posti disponibili)  
*Mental-detox sauna with Tibetan bowls and essential oils (5 spots available)*

**MARTEDÌ 8:30 - 09:20 | TUESDAY 8:30 - 9:20 AM**

Yoga-stretching dei meridiani  
*Meridian Yoga-Stretching*

**MERCOLEDÌ 15:00 - 15:50 | WEDNESDAY 3:00 - 3:50 PM**

Vibrazioni sonore e respiro consapevole  
*Sound waves and mindful breathing*

**GIOVEDÌ 15:00 - 15:30 | THURSDAY 3:00 - 3:30 PM**

Sauna Wellness Stretch

**VENERDÌ 8:30 - 9:20 | FRIDAY 8:30 - 9:20 AM**

Yoga-stretching dei meridiani Meridian  
*Meridian Yoga-Stretching*

**VENERDÌ 17:30 - 17:50 e 18:30 - 18:50 | FRIDAY 5:30 - 5:50 PM and 6:30-6:50 PM**

Rituale Aufguss (gettate di vapore) in sauna finlandese  
*Aufguss Ritual (steam jets) in the Finnish sauna*

**SABATO 15:00 - 15:50 | SATURDAY 3:00 - 3:50 PM**

Vibrazioni sonore e respiro consapevole  
*Sound waves and mindful breathing*

**DOMENICA 17:30 - 18:00 | SUNDAY 5:30 - 5:50 PM**

Rituale Aufguss (gettate di vapore) in sauna finlandese  
*Aufguss Ritual (steam jets) in the Finnish sauna*



È richiesta la prenotazione presso il Ricevimento  
*Reservation is required at the reception*