



## LISTINO PREZZI 2021 "AREA WELLNESS"

Tutte le sedute e le sessioni si svolgono nell'area WellNess del nostro parco. 3 location proposte:

- "Open Air", all'aperto
- "Sospesi", su piattaforma sospesa tra gli alberi a 14 metri di altezza. Piattaforma viene riservata e allestita per "l'esperienza, questa opzione ha un costo aggiuntivo di € 150.
- "InDoor", presso la nostra location "Casale MonteDuno" antico casale rurale ristrutturato adiacente al Parco Avventura. Questa opzione ha un costo aggiuntivo di € 100.



### PERCORSO SENSORIALE

Percorso individuale, costituito da diverse sezioni con differenti materiali. Stimola la percezione sensoriale del tatto lungo la pianta del piede.

- € 8.00 a persona.



### YOGA

Lo Yoga rappresenta uno stile di vita sano ed equilibrato. E un'antica pratica spirituale e scientifica, che si concentra sul portare armonia tra mente e corpo. Attraverso esercizi fisici, mentali e di respirazione, si può raggiungere e mantenere una buona salute.

- Lezione di Yoga individuale 1h. € 30
- Lezione di Yoga di Gruppo preventivi personalizzati.



### YOGA SELVAGGIO

Lo yoga all'aria aperta, dove pratica e natura si fondono in un'unica esperienza. Lo yoga rivela a chi lo pratica la propria connessione profonda con il tutto, e il proprio essere, una cosa sola con la natura. Pratteremo camminate, posizioni e respirazioni per trovare armonia e benessere.

Rivolto ad adulti, con lezioni individuali o di gruppo.

- Lezione individuale 40€/h
- Lezione di gruppo (da 3 a 10 persone) € 20 a persona, durata 1h e 30'.



## YOGA FAMILY

Un'esperienza unica per tutta la famiglia! Un'occasione di divertimento ma anche di apprendimento e conoscenza reciproca. Yoga family può diventare l'opportunità per imparare ad essere sensibili verso le esigenze dell'altro e creare una relazione di gioco tra genitori e figli, ma anche tra nonni e nipoti. Adatto a tutti, aiuta ad auto-educarsi nella postura, nella corretta respirazione e nella consapevolezza di che cosa faccia stare davvero bene fin da piccoli.

- La coppia € 40 x 1h e 30' + terza persona € 10



## MEDITAZIONE

Il processo di meditazione aiuta l'individuo a ottenere concentrazione e consapevolezza, quindi calma la mente e così rafforza il corpo. Esistono varie tecniche studiate che hanno la capacità di cambiare la propria coscienza, con un ampio numero di benefici sul benessere psicologico.

- Meditazione: durata 1h € 40 per persona



## MEDITAZIONE + PRANAYAMA

Entriamo nel cuore più profondo dello yoga con la consapevolezza del respiro e la creazione di un equilibrio neurofisiologico e respiratorio che favorisca l'accesso a uno stato di coscienza più elevato, attingendo a un ampio ventaglio di tecniche differenti per rispondere a ogni esigenza.

- Durata variabile a seconda delle esigenze del singolo. € 45 a persona.
- Percorso sensoriale + meditazione + pranayama € 53 a persona.



## REIKI

Una forma di terapia curativa alternativa. Usare il palmo o le mani per guarire, L' energia deriva dalle forze vitali Universali che prevalgono in natura. Questo incoraggia il benessere emotivo e fisico.

- Sessioni della durata di 1h € 35 a persona



## TRATTAMENTO THAIANDESE

**Massaggio thai:** dalla tradizione ayurvedica e thailandese. È un trattamento che apporta equilibrio fisico e mentale alla persona.

Il massaggio consiste in manipolazioni, allungamenti, pressioni e non prevede l'uso di olio. Si richiedono abiti leggeri e preferibilmente larghi, in maniera tale da non ostacolare i movimenti.

- Durata 2h € 70 a persona.



## CAMPANE TIBETANE

**Trattamento con le campane tibetane:** prevede un approccio olistico al corpo, come struttura in grado di percepire dal piano fisico a quello più sottile e spirituale, attraverso vibrazioni che ripristinano il corretto flusso di energia dell'organismo. Per un'armonizzazione e rilassamento completo della persona.

Sessione individuale:

- Durata 50' € 50 a persona
- Durata 80' € 60 a persona

Sessione di Gruppo (almeno 3 persone):

- Durata 60' € 30 a persona
- Per gruppi di numero superiore strutturiamo preventivi personalizzati.