



NATURAL DESTINATION

CON L'EQUINOZIO DI AUTUNNO
IMMERGITI NELLA PRATICA DELLO YOGA
NELLA SPLENDIDA CORNICE
DI TERME DI SATURNIA NATURAL DESTINATION

dal 19 al 26 settembre

Saturnia, 24 agosto 2021

In occasione dell'equinozio di autunno (22 settembre), **Terme di Saturnia Natural Destination, tra le strutture termali più prestigiose d'Europa, organizza uno yoga retreat di una settimana o di sole 3 notti** per chi voglia ricaricarsi, rilassarsi e rigenerarsi con le posizioni dello yoga (asana), il pranayama e la meditazione, in abbinamento alle acque della millenaria Sorgente Termale e ai trattamenti SPA.

Ad accompagnare i partecipanti in questa straordinaria esperienza i maestri Guido Baligioni e Tess Obermeier, fondatori di Yoga Garage a Firenze.

Il programma ([scarica qui il pdf](#)) dal 19 al 26 settembre o dal 23 al 26 settembre per chi sceglie un soggiorno di 3 notti, è ampio e prevede, oltre a pratiche di **asana** di gruppo e individuali, anche sessioni per disintossicarsi con le antiche tecniche di controllo dei muscoli profondi (**bandha**) e per rinvigorire il sistema immunitario e la mente con tecniche di respirazione (**pranayama**), insieme all'azione tonificante dell'acqua fredda (opzionale).

I benefici saranno potenziati da un **programma alimentare su misura e da trattamenti specifici** offerti da Terme di Saturnia insieme a tisane benefiche, oltre che dal meraviglioso contesto in cui il resort si trova. Immersi nella natura gli ospiti potranno dunque iniziare il mattino con camminata consapevole, corsetta leggera e/o bagni nell'acqua fredda, all'insegna dello **sport all'aria aperta** e della consapevolezza.

YOGA RETREAT | EQUINOZIO D'AUTUNNO, disponibile in 2 formule (7 notti/ 3 notti) che includono la colazione e il programma di attività disponibile sul sito (vedi sopra), ha tariffe a partire da:

YOGA RETREAT | EQUINOZIO D'AUTUNNO - 7 notti

2896 € in Camera Deluxe uso singola

3972 € in Camera Deluxe occupazione doppia

YOGA RETREAT | EQUINOZIO D'AUTUNNO - 3 notti

1456 € in Camera Deluxe uso singola

2072 € in Camera Deluxe occupazione doppia

[Clicca qui per maggiori informazioni sull'offerta e prenotare online.](#)

YOGA GARAGE

Guido Baligioni ha iniziato a praticare lo yoga oltre venti anni fa. Da allora ha esplorato diversi metodi (Iyengar, Ashtanga, Scaravelli). Appassionato di filosofia e di tecniche di respirazione (pranayama), cerca di unire nelle sue lezioni tutti gli aspetti dello yoga appresi dai suoi maestri, dai libri e dalla sua esperienza: le posture (asana), cioè la ricerca della perfezione della posa, anche in un flusso dinamico; il movimento, ossia l'arte di seguire il respiro e trovare bellezza e grazia nel passaggio tra due determinate posizioni, il respiro (pranayama), durante le lezioni l'attenzione al respiro e alle chiusure dello yoga (bandha) è costante, ma è quando ci si mette a sedere e si porta l'attenzione al respiro (pranayama) che inizia una più profonda ricerca alla scoperta di noi stessi. Guido forma insegnanti riconosciuti da Yoga Alliance e Coni, a Firenze e a Viareggio.

Tess Obermeier entra per la prima volta in una classe di yoga a 15 anni. Lentamente, mentre lei continua a tornare al suo tappetino, diventa sempre più curiosa e vuole provare i diversi stili dello yoga. Scopre così Vinyasa Flow, Bikram, Hatha, Ashtanga e Iyengar. Trovare una connessione mente-corpo e la meditazione in movimento (vinyasa) è ciò che fa tornare Tess al suo tappetino. Nell'inverno del 2010 si iscrive ad un corso insegnati presso una scuola di Chicago riconosciuta da Yoga Alliance. Nella primavera del 2011, non appena finito il corso, comincia a insegnare. Da allora Tess ha completato oltre 150 ore di formazione continua in Power Yoga, Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga, Restorative Yoga, Yoga Sculpt e Hot Yoga. Tess è una Experienced Registered Yoga Teacher (E-RYT) e ha già guidato numerosi corsi di formazione per insegnanti. Ha insegnato in posti come gli Stati Uniti, Svezia e Italia. Nelle sue lezioni, Tess si concentra sul corretto allineamento e la creazione di un flusso in cui gli studenti seguono il proprio respiro. Nell'aprile 2016 con Guido Baligioni ha aperto Yoga Garage con l'intento di condividere la sua passione e le sue conoscenze con la crescente comunità yoga della città di Firenze.

NOTE STAMPA

120 ettari di benessere dove sgorga una secolare sorgente dalla quale scaturisce un'acqua unica al mondo, potentissima ai piedi di un borgo medievale. Qui si erge il resort Terme di Saturnia che con oltre 100 anni di ospitalità ha visto ospiti figure illustri, clienti affezionati, persone provenienti da ogni luogo. Un unicum nel cuore della Maremma Toscana, un'icona nel mondo dell'ospitalità e del benessere, dove eccellenza e professionalità nei servizi, cura dei dettagli e contatto con la natura sono il segreto di una lunga storia di successo. Un Resort 5 stelle affiliato a "The Leading Hotels of the World", "Starhotels Collezione" e "Virtuoso"; un'offerta gastronomica ricercata con Il 1919 Restaurant e La Stellata | Trattoria; La SPA & Beauty Clinic con 53 cabine dai pluripremiati e innovativi trattamenti termali ed estetici, massaggi e consulenze mediche; Il Parco Termale, un percorso di acqua termale e natura, tra i più grandi d'Europa; Il Club, dedicato ai soci o agli ospiti esterni che desiderano accedere anche alla sorgente e alle facilities del Resort; Il Golf, un percorso da campionato Eco-Friendly 18 buche di 6.316 metri su 70 ettari mossi, progettato dal noto architetto americano Ronald Fream; la Linea Cosmetica Termale. Tutto questo non basta per descrivere Terme di Saturnia: mancano l'emozione e la fedeltà dei clienti che da anni la scelgono come destinazione ideale per il loro benessere.

www.termedisaturnia.it

PER INFORMAZIONI UFFICIO STAMPA

Fcomm, via Pinamonte da Vimercate, 6 - 20121 Milano T +39 02 36586889
Francesca Pelagotti Cell. +39 366 7062302; E-mail: francescapelagotti@fcomm.it
Costanza Giustiniani Cell. +39 342 0686448; E-mail: costanzagiustiniani@fcomm.it
Alice Gayet Cell. + 39 335 1451893; E-mail: alicegayet@fcomm.it