



NATURAL DESTINATION

YOGA RETREAT A TERME DI SATURNIA NATURAL DESTINATION

Per la Festa della Mamma un weekend dedicato al risveglio primaverile all'insegna di natura, energia e benessere

Saturnia, Aprile 2022.

Terme di Saturnia Natural Destination, tra le strutture termali più prestigiose d'Italia, nel cuore della Maremma toscana, **dal 5 all'8 maggio 2022** in occasione della **Festa della Mamma** propone un **weekend dedicato allo Yoga con un retreat condotto** dai maestri **Guido Baligioni** e **Tess Obermeier** di **Yoga Garage**.

Benessere naturale immersi nella bellezza della Maremma Toscana, energia e vitalità grazie alla pratica Yoga, rigenerazione e rinascita nelle acque prodigiose della Sorgente millenaria. Queste le parole chiavi per chi partecipa al Retreat Yoga dove **la pratica e la natura Maremmana** conciliano il potere salvifico **dell'acqua di Saturnia**.

La pratica sarà costruita in base al livello dei partecipanti rispettando le esigenze di ognuno: dai più esperti ai principianti tutti sono i benvenuti.

Il programma di **3 notti** include lezioni di yoga alternate a momenti di meditazione e cene di gruppo con menu leggeri e appetitosi, per un'esperienza immersiva e completa di rilassamento e risveglio primaverile.

Si inizia alle **17.30 giovedì 5 maggio**, con una lezione di Yoga dinamico tenuta dai maestri Guido e Tess a cui segue un Aperitivo Healthy. Per i giorni successivi, è prevista la pratica di **asana/bandha mattutina a digiuno** alle **ore 8** e una pratica più leggera di **asana e pranayama e meditazione** alle ore **17.30. Sabato 7 maggio** sarà inoltre organizzata una **cena Veggie** in compagnia dei maestri di yoga per condividere non soltanto il momento di attività, ma un'intera esperienza relazionale all'interno del gruppo. Il check-out è la domenica mattina dopo una classe finale e una colazione sana ed energizzante.

Tra una lezione di Yoga mattutina e una pomeridiana è d'obbligo godere a pieno del contesto unico e di tutti i servizi del Resort Terme di Saturnia Natural Destination, *in primis* un'immersione nella Sorgente millenaria avvolti dal panorama da cui si scorge in lontananza il castello di Saturnia e si nuota cullati dall'abbraccio naturalistico della Maremma.

L'**acqua di Saturnia** è un vero e proprio miracolo della natura, dalle incredibili proprietà benefiche rigeneranti e curative. Saturnia è una struttura termale *sui generis* poiché la cura termale più efficace e sofisticata è la più semplice e primordiale: l'acqua stessa. Immergersi nella Sorgente è la panacea da tutte le tensioni muscolari e dagli stress della frenetica vita quotidiana in cui ogni giorno le mamme non sono esenti. La temperatura dell'acqua, da **3.000 anni** costantemente di **37,5°C**, ricorda proprio quella del grembo materno, per questo la sensazione di sollievo e completo abbandono è immediata, poiché sembra di essere immersi nell'unico posto al mondo in cui si è completamente protetti: la pancia di una mamma. E da mamma Saturnia alle vostre mamme, proprio nel weekend a loro dedicato, una proposta di Retreat fisico e mentale.

Disponibili inoltre tutti gli altri servizi del Resort, tra cui i trattamenti e le cure termali su prenotazione il cui costo è disponibile sul sito, l'accesso al Parco Termale e al Casale, i cosmetici Terme di Saturnia acquistabili alla Boutique, il Bar a bordo Sorgente e le altre proposte gastronomiche al Ristorante 1919 e alla Trattoria La Stellata, il campo da Golf nel parco adiacente.

Per il Retreat yoga i prezzi delle camere sono i seguenti: Camera Deluxe: 1.456 € uso singolo | 1.832 € occupazione doppia; Junior Suite: 1.666 € uso singolo | 1.952 € occupazione doppia; Garden Junior Suite: 1.756 € uso singolo | 2.072 € occupazione doppia; Suite: 2.206 € uso singolo | 2.432 € occupazione doppia; Grand Suite: 3.781 € uso singolo | 3.812 € occupazione doppia. Per maggiori dettagli consultare il sito: www.termedisaturnia.it.

NOTE STAMPA

120 ettari di benessere dove sgorga una millenaria sorgente dalla quale scaturisce un'acqua unica al mondo, potentissima, ai piedi di un borgo medievale. Qui si erge il Resort di Terme di Saturnia Natural Destination: 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 di oltre 100 anni. Un Resort 5 stelle affiliato a "The Leading Hotels of the World" e "Starhotels Collezione"; un'offerta gastronomica ricercata con il 1919 Restaurant e autentica con La Stellata | Trattoria; la SPA con trattamenti termali ed estetici, consulenze mediche e massaggi innovativi e ispirati ai doni della natura; la Linea Cosmetica Termale a base di Bio-Plancton, un'alga che matura spontaneamente nella Sorgente, concentrato di minerali e sostanze azotate benefiche in essa disciolti; 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 Geo-Certified 18 buche di 6.316 metri su 70 ettari mossi, progettato dal noto architetto americano Ronald Fream. Tutto questo non basta per descrivere Terme di Saturnia: mancano l'emozione e la fedeltà degli ospiti che da anni la scelgono come destinazione ideale per il loro benessere.

www.termedisaturnia.it

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 quando ha 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, in cui lei trasmette le sue conoscenze ai futuri istruttori di yoga. Ha avuto l'onore di insegnare 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.

UFFICIO STAMPA

Fcomm, via Pinamonte da Vimercate, 6 - 20121 Milano T +39 02 365868899

Francesca Pelagotti Cell. +39 366 7062302 | E-mail: francescapelagotti@fcomm.it
Isabella Parsi Cell. +39 331 7602994 | E-mail: isabellaparsi@fcomm.it
Costanza Giustiniani Cell. +39 333 8164127 | E-mail: costanzagiustiniani@fcomm.it