Mediterranean Wellness Ritual

PRINCIPE DI FITALIA

1. Pilates Awakening - 60 min

Un risveglio elegante e fluido per il corpo. Mobilità, postura, allungamento e respirazione consapevole.

2. Aqua Tone & Drain - 45 min

Esercizi dolci in acqua per stimolare la circolazione, drenare e tonificare con leggerezza.

3. Wellness Tea & Social Break - 30 min

Momento di convivialità con tisane, acque aromatizzate, frutta fresca e snack healthy.

4. Postural Balance & Back Release - 60 min

Sessione dedicata a schiena, cervicale e rilascio delle tensioni.

5. Deep Relax & Breath Experience - 45 min

Rilassamento profondo, respirazione guidata e riequilibrio emozionale.