

Mediterranean Wellness Ritual



PRINCIPE DI
FITALIA



1. Pilates Awakening - 60 min

Ein elegantes und fließendes Erwachen des Körpers mit Fokus auf Beweglichkeit, Haltung, Dehnung und bewusste Atmung.

2. Aqua Tone & Drain - 45 min

Sanfte Übungen im Wasser zur Förderung der Durchblutung, Entwässerung und leichten Kräftigung.

3. Wellness Tea & Social Break - 30 min

Ein geselliger Moment mit Kräutertees, aromatisiertem Wasser, frischem Obst und gesunden Snacks.

4. Postural Balance & Back Release - 60 min

Eine Einheit für Wirbelsäule, Nacken und den Abbau von Spannungen.

5. Deep Relax & Breath Experience - 45 min

Tiefenentspannung, geführte Atmung und emotionales Gleichgewicht.