

Mediterranean Wellness Ritual



PRINCIPE DI
FITALIA



1. Pilates Awakening - 60 min

Un réveil élégant et fluide du corps, axé sur la mobilité, la posture, l'étirement et la respiration consciente.

2. Aqua Tone & Drain - 45 min

Des exercices doux dans l'eau pour stimuler la circulation, drainer et tonifier avec légèreté.

3. Wellness Tea & Social Break - 30 min

Un moment de convivialité avec tisanes, eaux aromatisées, fruits frais et snacks healthy.

4. Postural Balance & Back Release - 60 min

Une séance dédiée à la colonne vertébrale, à la nuque et au relâchement des tensions.

5. Deep Relax & Breath Experience - 45 min

Relaxation profonde, respiration guidée et rééquilibrage émotionnel.