



SPAZIO CORPO RESET

QUANDO: **13-14 MARZO 2027**

DOVE: **TENUTA SAN GIUSEPPE, LANGHE
(PIEMONTE)**

con *Valentina Di Siena*
e *Francesca Marangon*

SPAZIO CORPO RESET

UN WEEKEND PER CHI DESIDERA **RALLENTARE, RESPIRARE E RITROVARE IL CONTATTO CON IL PROPRIO CORPO**. UNA **PAUSA RIGENERATIVA** LONTANO DALLA FRENESIA QUOTIDIANA, **PER LASCIARE ANDARE IL SUPERFLUO E TORNARE AD ASCOLTARTI**. IN UN'OASI IMMERSA TRA LE PITTORESTE COLLINE DELLE LANGHE, TRA VIGNETI E NOCCIOLETI. CI PRENDEREMO CURA DI NOI ATTRAVERSO IL **MOVIMENTO CONSAPEVOLE E MOMENTI DI ESPLORAZIONE CORPOREA ED ESPERIENZIALE**.

COSA TI ASPETTA?

- PRATICHE DI MOVIMENTO CONSAPEVOLE PER RISVEGLIARE E RIEQUILIBRARE IL CORPO
- LABORATORI CORPOREI ESPERIENZIALI PER RICONNETTERSI CON IL CORPO
- LABORATORI DI AUTOPRODUZIONE NATURALI
- GITA ALLA CANTINA VITIVINICOLA
- TEMPO PER SÉ, PER RALLENTARE, RESPIRARE E RICONNETTERSI

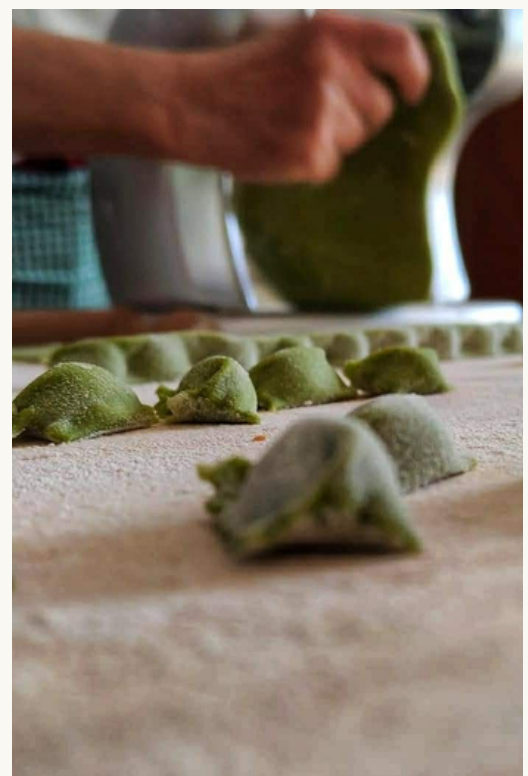


SPAZIO CORPO RESET



AGRITURISMO TENUTA SAN GIUSEPPE

A **ROCCHETTA BELBO**, A POCHI CHILOMETRI DA **ALBA**, SI TROVA L'AGRITURISMO TENUTA SAN GIUSEPPE, NEL CUORE DELLE LANGHE. CIRCONDATA DA UN PAESAGGIO IN CUI VIGNE, SORRETTE DA TIPICI MURI IN PIETRA A SECCO, SI ALTERNANO A BOSCHI, SI TROVA DA CIRCA UN PAIO DI SECOLI LA CASCINA DEI NOSTRI NONNI; ED È PROPRIO FRA LE MURA DI QUESTA CASA, TESTIMONIANZA VISIBILE DI TANTA TENACIA E FATICA CONTADINA, CHE È POSSIBILE SOGGIORNARE IN CONFORTEVOLI CAMERE E GUSTARE I PIATTI TIPICI DELLA CUCINA DELLE LANGHE, IN UN'ATMOSFERA SEMPLICE E FAMILIARE.



SPAZIO CORPO RESET



PROGRAMMA INDICATIVO

SABATO 13/03

10:00 - CERCHIO DI APERTURA

10:30 - LABORATORIO CORPOREO ESPERIENZIALE

12:15 - PRANZO

14:00 - LABORATORIO DI AUTOPRODUZIONE NATUTALE E PRATICHE CORPOREE

16:00 - MERENDA

17:00 - GITA ALLA CANTINA VITIVINICOLA

19:30 - CENA

21:00 - PRATICHE DI RILASSAMENTO E AUTOMASSAGGIO

DOMENICA 14/03

8:30 - MOVIMENTO CONSAPEVOLE AL RISVEGLIO

9:15 - LABORATORIO NATURALE E PRATICHE CORPOREE

10:30 - CERCHIO DI CHIUSURA

11:00 - BRUNCH E SALUTI



SPAZIO CORPO RESET



COSTO A PERSONA:

- **POSTO SINGOLO IN CAMERA E BAGNO CONDIVISI: 190€**
- **DOPPIA MATRIMONIALE CON BAGNO PRIVATO: 205€**

I PREZZI INCLUDONO:

- PRANZO DI SABATO
- PICCOLA MERENDA CONDIVISA TRA LE ATTIVITÀ DI SABATO POMERIGGIO
- CENA DI SABATO
- PERNOTTAMENTO SABATO NOTTE
- BRUNCH DOMENICA
- ACQUA, CAFFÈ, THE E TISANE DURANTE I PASTI E PER TUTTA LA DURATA DELL'EVENTO
- TUTTE LE ATTIVITÀ E PRATICHE PROPOSTE DA VALENTINA E FRANCESCA DURANTE L'EVENTO E LA GITA ALLA CANTINA VITIVINICOLA

I PREZZI NON INCLUDONO:

- TASSA DI SOGGIORNO (1,50€ A TESTA, A NOTTE)
- ALTRE BEVANDE
- VIAGGIO DI ANDATA E RITORNO DAL LUOGO DI INTERESSE



SPAZIO CORPO RESET



Francesca Marangon

MI OCCUPO DI BENESSERE NATURALE DAL 2005 E SONO SPECIALIZZATA IN FITOTERAPIA, AROMATERAPIA, AUTOPRODUZIONE, BENESSERE FEMMINILE A 360 GRADI CON UN OCCHIO DI RIGUARDO ALLA PARTE EMOZIONALE.



Valentina Di Siena

SONO MASSOTERAPISTA (MCB) ED EDUCATRICE CORPOREA DAL 2009, SPECIALIZZATA NEL SUPPORTO ALLE PATOLOGIE INFIAMMATORIE CRONICHE ED AL BENESSERE FEMMINILE, CON APPROCCIO PELVI-POSTURALE. ESPERTA DI ANATOMIA ESPERIENZIALE E VERBALIZZAZIONE DEL GESTO MOTORIO. SVILUPPO ROUTINE DI EDUCAZIONE E PREVENZIONE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO, LE TECNICHE RESPIRATORIE E TRATTAMENTI.

