



NATURAL DESTINATION

NUOVI APPUNTAMENTI CON LO YOGA A TERME DI SATURNIA

*Quattro date per un ritiro benessere dedicato allo yoga
con lezioni e sessioni di meditazione,
arricchite dal Programma Detox di “Terme di Saturnia Method”.
Un viaggio alla scoperta di sé e di rigenerazione.*

Saturnia, Novembre 2023 - Nell'incantevole cornice di Terme di Saturnia Natural Destination, tra le strutture termali più prestigiose d'Italia nel cuore della Maremma toscana, l'autunno e l'inverno continuano nel segno della rigenerazione e della rinascita interiore.

Location ideale per lo yoga e per la meditazione, grazie ai suoi 120 ettari di natura attorno a una sorgente millenaria fonte di benessere e salute, **Terme di Saturnia Natural Destination arricchisce l'offerta yoga proponendo la nuova formula “Detox Yoga Retreat”**: un ritiro all'insegna del benessere integrato, dove i benefici delle *sessioni di yoga* si fondono con le cure e le attenzioni del *Programma Detox* di “Terme di Saturnia Method”.

Con l'inizio della stagione fredda Terme di Saturnia propone quattro “Detox Yoga Retreat” per ritrovare il proprio respiro, equilibrio e relax: dal 23 al 26 novembre, dal 30 novembre al 3 dicembre, dal 14 al 17 dicembre, dal 4 al 7 gennaio 2024.

Nel pacchetto Detox Yoga Retreat 3 notti, è incluso: un soggiorno di 3 notti con colazioni, pranzi e cene dal menu *Detox Terme di Saturnia Method*; Rituale Linfa di Saturnia alla mattina (cura idropinica) e Rituale Tisana della Sera; cinque lezioni di gruppo da 50' cadauna e una lezione privata da 30'; check-up medico con valutazione antropometrica; trattamento detossinante 80' per eliminare le tossine, gli ispessimenti cutanei e i liquidi in eccesso; consulenza naturopatica con check-up iridologico; ingresso quotidiano alla Sorgente Termale, alle vasche e getti idromassaggio, al percorso vascolare, al Bagno Romano con Sauna e bagno turco, alle stanze sensoriali dedicate al relax del Casale e alle piscine del Parco Termale e uso della Palestra, del Campo da Tennis e del Golf Driving Range.

Le attività yoga e di meditazione, saranno guidate dalle esperte yogi **Lorenza Minola** (retreat 23 - 26 novembre 2023 e 30 novembre - 3 dicembre 2023) e **Claudia Esposito** (retreat 14 - 17 dicembre 2023 e 4-7 gennaio 2024) di LoYoga App: il loro percorso, tra flow e sequenze, si concentrerà sulla riconnessione di mente e corpo agli elementi naturalmente caratteristici del contesto del Resort: Terra, Acqua e Aria.

Terra, per ritrovare l'equilibrio dei chakra inferiori e ricongiungersi all'energia femminile di Madre Terra, *Acqua*, per rigenerare il proprio sistema linfatico grazie alla pratica di flussi lenti e ritmici, *Aria*, per percepire il movimento e il cambiamento dello stato naturale della vita e della mente.

Il programma di lezioni comuni sarà modulato nell'intensità della pratica sulle capacità del gruppo e le esigenze del singolo.

Sarà possibile prenotare lo speciale pacchetto "Detox Yoga Retreat" e richiedere ulteriori informazioni alla [pagina dedicata](#).

Per tutta la stagione autunnale e invernale saranno a disposizione yogi esperti in collaborazione con LoYoga App per guidare gli ospiti di Terme di Saturnia nella pratica dello yoga, in sessioni private o di gruppo. *Sarà possibile prenotare in loco oppure aggiungendo le lezioni in fase di prenotazione online o contattando la SPA.*

Lo yoga aiuterà ad aprire il proprio cuore, a sciogliere i muscoli e a calmare la mente. In sessioni di gruppo o private, è possibile raggiungere forza, flessibilità e nuovi livelli di rilassamento e consapevolezza. Sarà possibile praticare diversi stili di yoga, dai più rilassanti come l'Hatha Yoga ai più dinamici come il Vinyasa. Ogni livello è assolutamente il benvenuto!

Tra una lezione di Yoga mattutina e una pomeridiana sarà possibile godere 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.

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 <https://www.quotidiano.net/itinerari/tagliatelle-halloween-zucca-ricciola/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.

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

CONTATTI PER LA STAMPA

Fcomm, via Pinamonte da Vimercate, 6 – 20121 Milano T +39 02 36586889

Francesca Pelagotti Cell. +39 366 7062302 | Email: francescapelagotti@fcomm.it

Emma Pelucchi Cell: +39 333 9124769 | Email: emmapelucchi@fcomm.it

Giacomo Tinti Cell: +39 331 1244128 | Email: giacomotinti@fcomm.it