

LAQUA

BY THE LAKE

RELAXING RETREAT
FIVE SENSES

WWW.LAQUABYTHELAKE.IT

30 SETTEMBRE - 1 OTTOBRE 2023

RETREAT INFO

DATE

30 SETTEMBRE - 01
OTTOBRE 2023

DURATA

2 GIORNI - 1 NOTTE

LUOGO

LAQUA BY THE LAKE

HIGHLIGHT

CENA GOURMET VISTA
LAGO

FOCUS

MEDITAZIONE

DOVE

LAGO D'ORTA (NOVARA)

15 SENSI



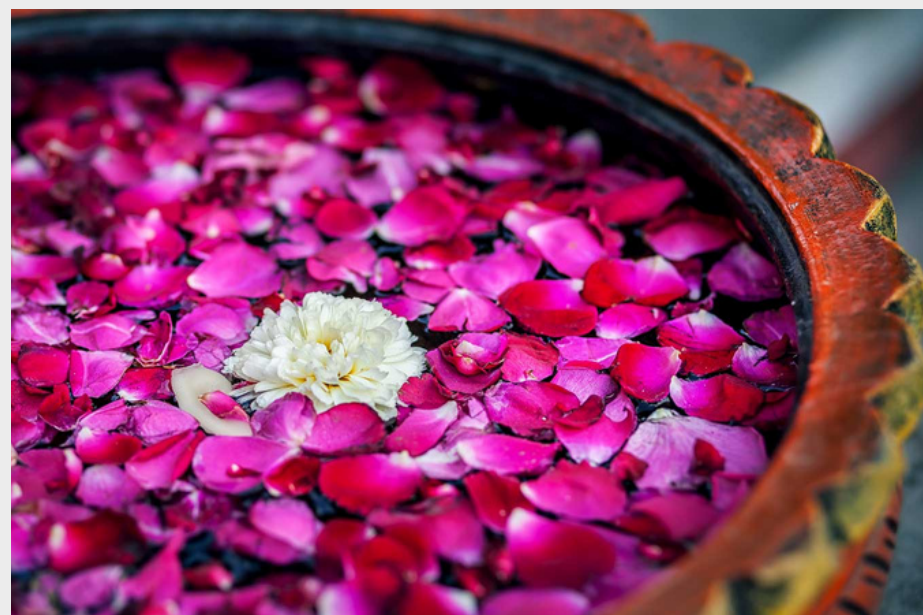
VISTA

GUSTO

TATTO

UDITO

OLFATTO



RETREAT

DOVE

In un luogo magico sul lago d'Orta, a pochi passi da Milano, tra montagne, valli, cascate e torrenti ritroverai lo stato di benessere sperimentando diverse pratiche meditative e sviluppando l'uso dei 5 sensi.

PERCHE'

Ritrova il tuo equilibrio immerso nella natura: un week-end di benessere e riconnessione lontano dallo stress quotidiano adatto a tutti.

MINDFUL

Vivi un week-end tra pratiche di yoga e meditazione per ritrovare te stesso, incontrare anime affini, lasciandoti coccolare dalla cena gourmet firmata Antonino Cannavacciuolo.



LA STRUTTURA

Il resort dispone di 19 Suites di differenti dimensioni e tipologie, vista lago oppure con giardino in una piccola baia privata. Potrai vivere uno stato di benessere tra la spiaggia con pontile, l'infinity pool vista lago e il centro benessere dedicato alla terapia del freddo.

PROGRAMMA

SABATO 30 SETTEMBRE

Arrivo h.9.00: registrazione (*)

Incontro di benvenuto con gli insegnanti

h.10.00 – 11.00 Pratica Yoga

h.11.30 – 12.30 Esercizi di respirazione

h.13.00 – 17.00 Pausa Free Time e check-in in camera (*)

h.17.30 – 18.30 Pratica di rilassamento con oli essenziali

h.20.00 Cena gourmet curata dallo Chef Antonino

Cannavacciuolo presso il Bistrot vista lago

h.22.30 serata sotto le stelle e pratica

DOMENICA 01 OTTOBRE

h.09.00-10.00 Colazione

h.10.30-12.30 Immersione nella natura con passeggiata bordo lago e Pratica (*)

(*) entro le h. 11.00 check-out

h.12.30 – 15.00 Free time

h.15.00 – 16.00 Pratica di rilassamento con il suono della campana tibetana

h.16:30 Momento finale con saluti

COSA INCLUDE:

pernottamento di una notte nella Suite di preferenza

cena con menu degustazione di 4 portate presso il bistrot

tutte le pratiche di yoga e meditazione previste da programma

colazione a buffet

QUOTAZIONE
A PERSONA

SINGOLA

Vista giardino Euro 979,00

Vista lago Euro 1.119,00

Vista panoramica lago Euro 1.229,00

DOPPIA

Vista giardino Euro 734,50

Vista lago Euro 804,50

Vista panoramica lago Euro 859,50

SHARING

TRIPLA

King Suite vista lago Euro 579,00

Master Suite giardino privato Euro
529,00

QUADRUPLA

King Suite vista lago Euro 623,00

Master Suite giardino privato Euro
564,00

CONTATTACI: LAKE@LAQUARESORTS.IT



IL MAESTRO RAJAN GUALTIERI

Nato a Roma ma di origini indiane, già da giovane sente la necessità di approfondire la conoscenza interiore e la spiritualità, passando attraverso lo studio e la sperimentazione di diverse tecniche.

Si dedica in maniera approfondita alla Meditazione e allo sviluppo di programmi e tecniche personalizzate per la gestione dello stress quotidiano, basate prevalentemente sulle ancestrali tecniche di respirazione e di rilassamento.

Trovare quel punto di contatto tra due mondi e due culture: Oriente e Occidente.

Tutto questo percorso di ricerca è oggi messo a frutto , sviluppando dei particolari percorsi di Mindfulness per aumentare la capacità di concentrazione e lo sviluppo della lucidità mentale in situazioni di forte stress lavorativo.