



TENUTA DE L'ANNUNZIATA  
RELAIS CUISINE WELLNESS



## SPECIALE FESTA DELLA DONNA – UNA SETTIMANA DI BENESSERE

### ♡ Lunedì 5 marzo – ACQUA SOFT

**Ginnastica dolce in acqua** – la scelta giusta per tutte le donne che ricercano un miglioramento della vita quotidiana e del proprio benessere fisico – prova gratuita **dalle ore 9.30 alle ore 10.15** e a seguire **Good Morning Relax** – leggera colazione e percorso SPA **fino alle ore 13.30**, al costo di **€ 27,00**.

### ♡ Giovedì 8 marzo – WOMAN'S DAY SPARTY con bagno sonoro

Dalle ore 18.00 alle ore 21.30 il Centro Benessere Tenuta de l'Annunziata **festeggia le donne**, proponendo:

- **Percorso Benessere** con Kit SPA
- **Campane di Cristallo**: Risonanze di toni puri per l'armonizzazione, il rilassamento e l'ascolto profondo e meditativo. Il **suono delle campane di cristallo** ha l'effetto di **rilassare, riequilibrare, armonizzare e sintonizzare con intenzione, anche il proprio pensiero creatore**. Abbandonarsi al loro flusso è permettere di iniziare il proprio viaggio personale.
- **Aperitivo a buffet**

€ 70.00 a persona

### ♡ Venerdì 9 marzo – Lezione tematica di Yoga “La forza dell'energia femminile”

Dalle ore 19.00 alle ore 20.00 lezione di **Hatha Vinyasa Yoga** dedicata alla Donna.

€ 15,00 a persona

### ♡ Domenica 11 marzo – Conferenza Ayurvedica

La **Dott.ssa Manuela Serrentino** propone dalle ore 15.30 presso la nostra Tenuta una conferenza introduttiva alla **medicina ayurvedica**. In collaborazione con **Ayurveda Maharishi** e **Zenzero Erboristeria**.

Ingresso gratuito con accredito – fino ad esaurimento posti.