

## RIPROPONIAMO NOSTRA IDEA :

Sonia Meneghini, maestra di Yoga ed io, Agnese Livi, proponiamo nel bellissimo Parco termale a Colà di Lazise 3 giorni di ritiro per il nostro benessere.

Abbiamo allestito un programma che prevede Yoga, Yoga in acqua, Stretching dei Meridiani, Meditazione camminata e scambio di sequenze di Jin Shin Jyutsu su i lettini.

Il costo forfait per tutto il programma è di

**Fr. 200.00 / persona**

Pranzi e cene non inclusi.

Chi non avesse il tappetino per la pratica Yoga può chiederlo a noi.

## ISCRIZIONE :

Chiediamo di annunciare per una **preiscrizione** al più presto, per poter riservare le camere o appartamenti secondo i vostri desideri.

Una disdetta è possibile fino a una settimana prima senza penali.

Sonia Meneghini 079 -360 83 56  
meneghini.bera@bluewin.ch

Agnese Livi Centro Equilibrio Chiasso  
079 - 615 75 14 info@jsj-ticino.ch  
info@jsj-ticino.ch www.jsj.ticino.ch

Tra cipressi, tuie, tassi e faggi secolari, una sorgente termale ha trasformato lo splendido parco della **Villa dei Cedri** in un luogo di delizie, dove è possibile di ritrovare il proprio benessere. L'acqua del Parco Termale del Garda di Villa dei Cedri scaturisce abbondante da due falde nel sottosuolo a 160 e 200 m di profondità, scoperte entrambe nel 1989. Nel Parco si trovano due laghi termali: il Lago Principale e quello Piccolo. Entrambi attrezzati con idromassaggi, fontane cervicali, cascatelle e geysir, e sono illuminati di sera anche per la balneazione notturna. Il Lago Principale, che si trova di fronte alla "Serra-Giardino d'inverno" e a tutti i suoi servizi, si estende per circa 5000 mq. La temperatura è mantenuta attorno ai **33-34°C**. L'offerta di balneazione comprende anche 2 vasche immerse nel Lago e mantenute a temperatura **di 37-39°C**. Questo Lago esisteva già nel Parco – che venne costruito alla fine del Settecento – ma con acqua fredda. Una caratteristica di tutto il complesso è rappresentata dall'enorme ricambio di acqua programmato. Infatti, il Lago, che contiene circa 5000 metri cubi di acqua, ne riceve e ne scarica ogni giorno circa 3500. In questo modo è garantito un ricambio totale del bacino nell'arco di meno di 48 ore. Il Lago Piccolo è stato ripristinato alcuni anni dopo l'apertura del Parco Termale grazie alla scoperta di una fotografia scattata alla fine dell'Ottocento che testimoniava l'esistenza di questo laghetto in quel periodo. La temperatura di questo Lago viene mantenuta intorno a i **29-30°C** in modo da offrire ai visitatori la possibilità di balneazione a temperatura differenziata. Le acque termali sono classificate come bicarbonato- calcio-magnesiache con importante presenza di silicio. Dopo la balneazione la pelle diventa liscia e vellutata.

A pochi metri dal laghetto grande è stata installata una grande serra in ferro e vetro riscaldata, con sdraio per riposarsi ed un bar / ristorante self-service.

## SOGGIORNO AL LAGO TERMALE CON SESSIONI YOGA E JIN SHIN JYUTSU

**DAL 1.09 AL 3.09.2020**

**2 NOTTI**



# PROGRAMMA DI MASSIMA:

## GIORNO 1

8.30	partenza da Chiasso con veicoli propri
-	arrivo previsto ore 11.00 ca
11.00	tempo libero per bagno, pranzo individuale
14.00	sistemazione nei alloggi
15.00 – 17.00	combinazione Yoga e Jin Shin Jyutsu, nel Parco
17.00 – 17.45	tempo libero, bagno nel lago termale
17.45 – 19.15	Jin Shin Jyutsu scambio su i lettini
20.00	cena in trattoria nel paese o libera
.....	bagno notturno a piacere possibile fino alle ore 23

## GIORNO 2

9.00 – 10.30	Risveglio Yoga - Scioglimento Taiji
10.30 – 11.00	Jin Shin Jyutsu auto-aiuto nel Parco
11.00 – 16.00	pranzo individuale, tempo libero
16.00 – 18.00	Jin Shin Jyutsu scambio su i lettini
19.30	cena in trattoria nel paese o libera
Dopo cena	Yoga in acqua nel lago termale
....	di seguito bagno notturno a piacere

## GIORNO 3

9.00 – 9.15	meditazione camminata di risveglio nel parco
9.15 – 10.30	Yoga nel Parco
10.30 – 11.00	sistemazione bagagli , Check out camere
11.00 – 12.30	Jin Shin Jyutsu scambi su i lettini
12.30 – 15.30	pranzo individuale, tempo libero
15.30 – 16.30	Yoga Pranayana
17.00 ca	partenza per Chiasso

Programma che ogni partecipante può variare a discrezione.

La Villa dei Cedri è stata rinnovata con gusto e splendore. In Italia nessun Hotel e/o Residence può offrire servizi simili.

In ogni stanza e/o appartamento è installata una vasca ( oltre 2mt x 2mt ) con idromassaggi, alimentata da acqua termale inodore, non semplice acqua calda. Sia la vasca come le docce sono dotati di lampade per la cromoterapia. Sono a disposizione un accappatoio e pantofole di stoffa e il contenuto del frigobar, il quale viene riempito tutti i giorni. Questo lusso ha suo prezzo, **la camera** costa per notte Euro 180.



Il parco dispone di **3 residenze** con appartamenti mono / o bilocali con cucina arredata. In ogni appartamento è installata una vasca (oltre 2mt x 2mt ) con idromassaggi, alimentata da acqua termale inodore, non semplice acqua calda. Ogni giorno viene eseguita la pulizia, il cambio del letto ogni 2 giorni.

Gli appartamenti sono ricavati dal restauro di vecchi fabbricati ubicati nel centro storico di Colà.

Ogni mattina viene predisposto un "servizio di cortesia" per consumare la prima colazione. Ogni appartamento è munito di cucina con relativa attrezzatura e tutta la biancheria necessaria, **non vengono forniti accappatoi.**

Gli appartamenti possono ospitare dalle 2 alle 7 persone, a seconda delle dimensioni

Possibilità di scelta alloggio in appartamenti mono- o bilocali , con varie tipologie di sistemazioni.



## LE OFFERTE PER ALLOGGIARE 2 NOTTI:

- Appartamento bilocale nella Residenza 1 per 3 persone - al prezzo totale di €500,00
- Appartamenti monolocale nella Residenza 1 per 2 persone - al prezzo totale di €300,00

In questi prezzi è già dedotto uno sconto del 10 %

Al momento della prenotazione si potrà definire il tipo di soluzione scelta.

**Naturalmente siete liberi di prenotare per conto vostro su un sito online**