



R

BENESSERE D'AGOSTO

RISVEGLIO MUSCOLARE

TUTTE LE MATTINE

Ore 9:00

> **REEF DELLE CRETE**

Il risveglio muscolare è una ginnastica dolce e leggera che vi permetterà di riattivare la muscolatura attraverso esercizi di allungamento semplici e mirati. In questo modo, il corpo recupera l'elasticità necessaria e riesce a muoversi con maggiore agilità.

>incluso nella tariffa hotel

YOGA

12 14 17 19 22 25 AGOSTO

Ore 8:00

> **REEF DELLE CRETE**

Una sessione rigenerante pensata appositamente per i nostri ospiti. Ogni mattina, lasciati avvolgere dalla tranquillità del nostro parco mentre ti immergi in una pratica di yoga dolce e rilassante.

>incluso nella tariffa hotel

TOUR IN E-BIKE

11 13 18 20 22 25 AGOSTO

dalle 18:00 alle 20:00

> **CRETE SENESI**

Esplora la bellezza incontaminata delle Crete Senesi con un tour in e-bike guidato da un esperto certificato. Scopri panorami mozzafiato e scorci nascosti della natura toscana, immerso in un'esperienza unica e sostenibile.

>60euro a persona

