



Dal 01 al 06.07.2019

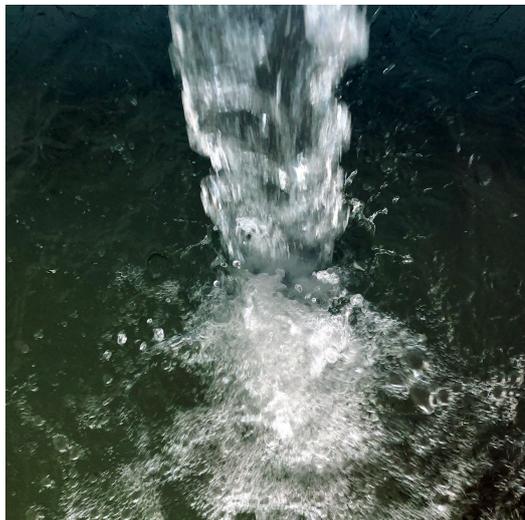
Il nostro Albergo è lieto di proporvi

UN'ESPERIENZA NUOVA E UNICA

3 pratiche di consapevolezza che si incontrano

YOGA ORMONALE . TERAPIA MANUALE . CIBO NATURALE

in un'atmosfera speciale immersa nella Natura incontaminata e nel Silenzio, circondata dall'Aria pura delle Alpi e dalle Acque Termali



Il primo incontro tra Carla, Véronique e Matteo è avvenuto nel maggio del 2016.

Li accomuna una profonda passione e una costante ricerca nel voler diffondere benessere attorno a loro. L'entusiasmo per il Vero e la Qualità nella Vita li ha convinti a riunire le loro competenze e a dar vita a questo progetto interdisciplinare, orientato alla soddisfazione del bisogno di sentirsi bene.

In questi giorni potrai prenderti cura di te.

Imparerai la sequenza di Yoga Ormonale per la salute della donna e gli esercizi antistress con **Carla Nataloni**. Lo Yoga Ormonale* ti aiuterà fin da subito a trovare un nuovo equilibrio e al tuo ritorno a casa potrai inserire questa pratica di soli 30 minuti nella vita di tutti i giorni. A trarne beneficio sono le donne che per ragioni fisiologiche o di affaticamento, o in stato di pre e post menopausa, hanno bisogno di ritrovare il proprio equilibrio ormonale. Consigliata a tutte le donne dopo i 35 anni.

Véronique Krenn, con la sua esperienza, si prenderà invece cura del tuo benessere psicofisico, mentre lo Chef **Matteo Carelli** proporrà piatti salutarì e multicolori, con particolari abbinamenti di gusto realizzati seguendo il principio naturale delle stagioni e di quanto la Terra offre, senza alterazioni chimiche.

Hotel Regina Terme

Klibenstrasse 19 3954 Leukerbad CH | T +41 027 472 25 25 | info@reginaterme.ch | reginaterme.ch



LO YOGA ORMONALE

Lo Yoga Ormonale (Hormone Yoga Therapy, HYT) consiste di una sequenza di esercizi dinamici abbinati a specifiche tecniche di respirazione, e mira a stimolare le ghiandole endocrine e a riequilibrare in maniera del tutto naturale la propria produzione ormonale. La pratica dello Yoga Ormonale permette di far circolare l'energia nel nostro corpo e contribuisce a migliorare il metabolismo, ad attivare il sistema circolatorio e a rafforzare il sistema immunitario. Ideatrice e promotrice dello yoga ormonale è la psicologa e insegnante di yoga brasiliana Dinah Rodrigues, che ha elaborato tre diverse sequenze di questa pratica terapeutica: una per la salute delle donne, una per gli ormoni maschili e una anche per i diabetici.

** Lo yoga ormonale per la salute della donna **non** si può praticare in caso di dolori addominali dovuti a cause sconosciute, recenti interventi chirurgici all'addome, gravidanza, tumore al seno, endometriosi in stato avanzato*

Gli **UOMINI** accompagnatori saranno benvenuti alla pratica serale di esercizi antistress.

[Se l'accompagnatore che è con te desiderasse trarre beneficio dell'intera esperienza può prenotare un percorso individuale con Carla e terapie individuali con Veronique](#)

SKILL LEVEL

Beginner, Intermediate, Advanced

MODALITÀ

La sequenza degli esercizi di Yoga Ormonale verrà spiegata e praticata passo dopo passo affinché si possa ripetere una volta a casa. A questo scopo tutte le partecipanti riceveranno un promemoria degli esercizi. Sugeriamo di munirsi di tappetino, indumenti comodi, costume da bagno e scarpe per camminare nella natura.

CIBO NATURALE

La filosofia adottata dallo Chef si basa sul ritorno alle nostre radici alimentari con più consapevolezza: una cucina naturale che utilizza prodotti freschi e di stagione, con procedimenti di preparazione e cottura che non alterano le proprietà nutritive dei singoli ingredienti e delle loro combinazioni. Il menu sarà principalmente vegetale, con cibi che forniscono energia al corpo senza intossicarlo né appesantirlo, rendendolo in tal modo idoneo alla pratica meditativa e creativa.

Si prega di comunicare in anticipo eventuali allergie o intolleranze per concedere allo Chef il tempo necessario a elaborare un'alternativa adeguata.

LA TERAPIA MANUALE

Particolare attenzione sarà data all'accoglienza, alla cura della relazione e all'ascolto dei singoli bisogni. Nel caso specifico, le sedute saranno definite insieme e orientate secondo le esigenze personali.

L'approccio proposto considera la Craniosacrale Biodinamica, l'Ortho-Bionomy e la massoterapia.

Hotel Regina Terme



L'ACQUA TERMALE

IL VANTAGGIO DI ESSERE IN UNA ZONA TERMALE SI AGGIUNGE AI BENEFICI DEL WORKSHOP

I benefici sono documentati scientificamente: l'acqua termale di Leukerbad ha, accanto al suo effetto curativo, anche un impatto preventivo e rilassante per il corpo e per l'anima. Leukerbad accoglie la più grande struttura di cura termale e di benessere delle Alpi. Ogni giorno, 3,9 milioni di litri d'acqua termale naturale gorgogliano ad una temperatura che raggiunge i 51° C.

All'interno dell'albergo, che ha il privilegio di avere la propria sorgente non filtrata, è possibile usufruire delle vasche di acqua termale.



INCLUSO NEL PREZZO WORKSHOP

- workshop di Yoga Ormonale
- soggiorno di cinque notti in Albergo
- due Terapie Manuali
- cinque wake up smoothie/tea; cinque easy lunch; quattro ti/break; cinque cene
- accappatoio, ciabattine, telo da bagno,
- accesso all'acqua termale, alla piscina esterna, utilizzo del campo da tennis
- carta LCB che offre diverse facilitazioni per i molteplici servizi che Leukerbad dispone
- trasferta agli impianti di risalita; servizio shuttle bus per arrivo e partenza
- accesso a internet

PARTECIPANTI AL WORKSHOP
MIN 8 E MAX 10

TI INTERESSA E VUOI CONOSCERE I
COSTI E LA DISPONIBILITÀ?
Scrivici a info@reginaterme.ch

Hotel Regina Terme



CHI SIAMO

Carla Nataloni

Insegnante Yoga

Carla Nataloni è insegnante di Hatha Yoga Sivananda dal 2002. Si è formata in India, dove ha frequentato corsi di ayurveda, meditazione Vipassana, incontri con Maestri di diverse tradizioni e ritiri con il Maestro Mansoor. Ha conseguito i diplomi di: Yoga sulla sedia, Yoga per i Bambini, Massaggio Tai e Yoga. Collabora con centri contro la violenza sulle donne; fa parte di numerosi progetti welfare aziendale.

Dal 2016 divulga lo yoga ormonale per la salute della donna, yoga antistress e riattivazione degli ormoni maschili e yoga terapia ormonale per il diabete: tenendo seminari in tutta Italia. Organizza ritiri residenziali in Puglia, nella valle dei trulli, in italiano, inglese e francese.

www.carlanataloni.com

www.dinahrodrigues.com.br

Matteo Carelli

Cuoco per passione

È sempre stato curioso di conoscere gli ingredienti e i procedimenti adottati in cucina, fin da bambino. Osservava sua madre all'opera, cercando di capire la magia che le permetteva di trasformare le materie prime, raccolte nel grande orto di casa, in una miriade di piatti diversi, profumati e deliziosi. A quel tempo studiava musica, ma non gli sfuggiva nulla di ciò che accadeva in cucina, dove si offriva di aiutare ogni volta che poteva. È così che ha scoperto di avere una memoria particolare per i sapori e gli odori. Col tempo, si è formato un archivio mentale che lo accompagna ovunque e dal quale attinge

quando fa la spesa o sperimenta nuovi piatti e abbinamenti. Ha cominciato a lavorare nella ristorazione come cameriere ancor prima di conseguire il diploma di maturità e in seguito ha passato nove anni in sala, tra la Svizzera e l'Italia. È stato in quel periodo che si è gradualmente appassionato alla preparazione del cibo. Così ha abbandonato l'arte del servizio e si è messo a studiare e sperimentare seguendo l'estro e la passione, dedicandosi esclusivamente alla cucina. Con parecchia costanza e una buona dose di pazienza, è riuscito ad avere una cucina tutta sua, dove può preparare e valorizzare cibo vero, integro, buono e naturale, e quindi presentarlo agli ospiti.

Veronique Krenn

Terapista Craniosacrale,

Operatrice in Ortho-Bionomy e Lavoro Corporeo

Nata a Locarno, cresce tra le montagne vallesane e il Canton Ticino dove nel 2002 conclude il percorso formativo in Ortho-Bionomy®. Nel 2008 si avvicina alla craniosacrale biodinamica e nel 2014, sotto la guida di Franklyn Sills, conclude la formazione professionale presso il Karuna Institute (UK), periodo durante il quale supera anche l'esame cantonale per ottenere il libero esercizio. Dal 2015 si interessa al lavoro di Peter Levine e intraprende la formazione in Somatic-Experiencing®, un metodo neurofisiologico che permette di comprendere la natura dello stress e i processi per la risoluzione di shock e traumi. Consegue il diploma nel 2018.

Oggi continua la sua formazione seguendo lo studio sulla terapia prenatale e della nascita.
www.studioterapiak.ch

Hotel Regina Terme