

# SATURNALIA DETOX

## Rinascita al solstizio

### 19 - 22 DICEMBRE 2024

*Un viaggio di rigenerazione e benessere  
tra le antiche acque di Terme di Saturnia  
e i rituali etruschi di La Grande Via*

Scopri il potere trasformativo del solstizio d'inverno e rinnova la tua essenza con il **Saturnalia Detox – Rinascita al Solstizio**, uno speciale retreat che unisce il sapere millenario delle Terme di Saturnia con la saggezza olistica della **Fondazione La Grande Via**. Immergiti in un'esperienza che onora gli antichi rituali etruschi, offrendoti un percorso unico di purificazione, rigenerazione e risveglio interiore, guidato dagli esperti in discipline olistiche e sostenuto dall'energia vitale delle acque termali di Saturnia.

## PROGRAMMA

- **Check-up medico** con valutazione antropometrica e **BIA**, anamnesi fisiologica e alimentare e introduzione al percorso alimentare in struttura e follow up il giorno di partenza
- Colazione, pranzo e cena detox con **menu Terme di Saturnia Method**
- Rituale Tisana della sera
- **3 Sessioni di yoga** tematiche di gruppo la mattina e **2 rituali delle cinque direzioni** e **meditazione guidata** la sera.
- **3 passeggiate** mattutine guidate
- **1 Gommage & plancton (50')** trattamento esfoliante per levigare la pelle e prepararla a ricevere i benefici dell'acqua termale.
- **1 Saturnia Detox (80')** trattamento per eliminare liquidi e tossine accumulate nell'organismo.
- **1 Crioterapia**
- È incluso l'accesso illimitato alla Sorgente Termale, alle vasche idromassaggio, ai percorsi vascolari, agli idromassaggi in cascata e al Bagno Romano con Sauna, al Parco Termale e a stanze sensoriali dedicate al relax.

€ 1000 | ESCLUSO SOGGIORNO