

LAGO DELLE SORGENTI - 12 TAPPE



- 1.** Acqua "meditativa" della Piscina Romana (35° C). Fatevi abbracciare dall'acqua sulfureo-salsobromojodica e accarezzare da ogni molecola, godendovi (almeno per 15-20 minuti) gli effetti antistress, detox, riequilibranti e purificanti di questa vasca termale. La Piscina Romana - o Meditativa - lunga 15 metri, attrezzata con una "cascata" e bocche idromassaggio è l'ambiente ideale per l'"Himalayan Floating Sounds", un rituale creato ad hoc per la Spa Lago delle Sorgenti, che viene eseguito con le Campane Tibetane per gruppi di 3-4 persone, e proposto in alternanza col Water Qi-Gong.
- 2.** 15-20 minuti per una piacevole pausa sui lettini vicino alla piscina o nella sala Cascate del Lago.
- 3.** La Piscina dell'Acqua in Movimento: grandi vetrate, che regalano una cascata di luce all'ambiente, lo sguardo vaga sul Lago delle Sorgenti. Una sosta di 2-3 minuti davanti ad ognuno dei getti idromassaggio della piscina per creare un piacevole effetto rienergizzante.
- 4.** All'aperto per inalare il vapore che sgorga dal Lago delle Sorgenti (3 min.) poi un nuovo momento di riposo nella Gong Lounge (10-15 minuti). Anticamente adibita a cappella ha conservato la sua "vocazione spirituale".
- 5.** Nel giardino-solarium due grandi vasche idromassaggio di acqua termale a 35°C (per quattro e sei persone). Per reintegrare sali minerali e vitamine con alimenti "vitali", potete ordinare un centrifugato di frutta fresca, che può esservi comodamente servito dal nostro staff anche mentre siete beatamente a mollo nell'acqua.
- 6.** Momento di tranquillità sui lettini del giardino-solarium nella zona intorno al wellness bar Gusto & Natura.
- 7.** Sauna Finlandese (5-15 minuti massimo): i nostri terapisti saranno lieti di valutare se questa tappa fa per voi: infatti la sauna "secca" raggiunge i 90°C e non è indicata a tutti. All'interno verrete avvolti dall'aroma degli oli eterici: lavanda, rosmarino, menta, o dai blend esclusivi usati per i trattamenti.
- 8.** Doccia di circa 5 minuti, prima con acqua tiepida e poi con acqua fredda. Seguirà un'inalazione (5 minuti) vicino al Vulcano delle Sorgenti.
- 9.** Dieci minuti di relax sui lettini del giardino-solarium nella zona wellness bar Gusto & Natura per una "coccola" reidratante.
- 10.** Acqua "aeriforme". Due sorgenti termali racchiuse sotto la stanza del Bagno di Vapore geotermale ricco delle proprietà benefiche dell'acqua sulfurea e salsobromojodica che viene assorbito sia dalla pelle che dal sistema respiratorio. Un terapeuta vi raggiungerà nel Bagno di Vapore per eseguire il rituale delle "Armonie Ambientali".
- 11.** "Reidratazione": si consiglia di bere molta acqua, di sorseggiare una tisana antistress, detox, oppure tonica-riequilibrante-antiossidante. Le miscele sono state create in esclusiva per la Spa Lago delle Sorgenti e tutte le erbe sono prodotte in Piemonte con certificazione biologica e biodinamica.
- 12.** Tappa finale nella Gong Lounge, dove un nostro esperto terapeuta suonerà il Planet Gong. Le vibrazioni musicali dello strumento, tarato sulla frequenza orbitale del pianeta Plutone inducono un processo di purificazione e riarmonizzazione olistica. L'"effetto Nirvana" è assicurato. Il percorso olistico "Bagno delle Sorgenti" ha uno straordinario effetto antistress.

Può durare circa tre ore-quattro ore, ma anche prolungarsi e occupare gradevolmente tutto un pomeriggio, all'insegna della filosofia Salus et Otium tanto cara ai Romani.