

X info CHIAMA SUBITO

0039.0742.343227 - 0039.0742.343226 0039.347.8891600

Emozioni da vivere o da regalare, per vivere una esperienza indimenticabile o per donare il regalo ideale.

Puoi anche lasciare scegliere direttamente al destinatario la sua emozione preferita, regalandogli un buono aperto che da diritto ad un vero e proprio credito da utilizzare per vivere l'esperienza desiderata.

Emozioni da regalare il modo più originale per festeggiare compleanni, anniversari, lauree, addio al celibato e nubilato, matrimoni ecc..

Emozioni da regalare rende il Vostro REGALO AZIENDALE unico ed emozionante, un modo originale per fidelizzare e colpire i propri clienti o dipendenti.

• IDEA REGALO Guidare una Monoposto in Pista

Sperimentare l'ebbrezza di essere alla guida di una autentica Monoposto, il sogno di indossare per un giorno la tuta da pilota e calarsi nell'abitacolo che hai sempre desiderato. Si tratta di un **corso di avviamento alla monoposto**, si affrontano argomenti quali cambio e traiettorie.

PROGRAMMA : arrivo la sera precedente;

-consegna dell'alloggio

- aperitivo, consegna del programma

- cena servita immersi in piscina

-Sveglia ore 07,00

-Colazione

-ore 08,00 arrivo all'autodromo, consegna della tenuta da pilota, Sistemazione posto di guida, corso teorico di tecnica di pilotaggio, approccio al circuito.

-ore 09,00 giro di ricognizione con vettura di serie,

- ore 09,15 avviamento dei motori, sistemazione in vettura e partenza per la I sessione di 20 Minuti di giri completi del tracciato Previsti
Nel pacchetto Base

-Ore 10,00 partenza II sessione di 20 Minuti di giri completi previsti
Nel Pacchetto plus

Al termine delle sessioni spazio alle considerazioni e riflessioni sulla Esperienza appena vissuta, consegna attestato

Pranzo libero

rientro al Residence se previsto

Partenza

Dettagli località: Autodromo dell'Umbria

La quota Comprende: uso vettura di serie e MONOPOSTO, inclusi tutti i materiali di Consumo, assistenza di istruttori, assicurazione contro danni alle vetture

Prezzo complessivo pacchetto base I Sessione Euro 529,00 a persona

Prezzo complessivo pacchetto plus I e II Sessione Euro 989,00 a persona

Accompagnatori: sono ammessi accompagnatori, i quali oltre al pernottamento partecipano attivamente alla prima fase del programma: aperitivo,

cena servita immersi in piscina colazione mentre nella seconda parte del programma, l'accompagnatore è solo spettatore, ma con possibilità di accesso ai box durante la preparazione della macchina e in tribuna e durante le sessioni.

Quota per ogni Accompagnatore Euro 103,00 a persona

• **IDEA REGALO Volo in ultraleggero**

L'esperienza comprende un volo su aeroplano ultraleggero sopra la meravigliosa Umbria, una volta in volo oltre godere del panorama, il pilota impartisce alcune nozioni di volo.

PROGRAMMA: arrivo la sera precedente

- consegna alloggio
- aperitivo, consegna del programma
- cena servita immersi in piscina
- sveglia ore 9,00
- colazione
- ore 10,00 presentazione pilota, breve briefing durante il quale saranno fornite tutte le notizie riguardanti il volo e alcune nozioni di volo
- ore 10,30 si vola, a scelta 30 minuti o un'ora
- Pranzo libero
- rientro al Residence se previsto
- partenza

Prezzo complessivo pacchetto 30 minuti di volo Euro 218,00

Prezzo complessivo pacchetto 60 minuti di volo Euro 285,00

Accompagnatori: sono ammessi accompagnatori, i quali oltre al pernottamento partecipano attivamente alla prima fase del programma:

aperitivo

cena servita immersi in piscina

colazione

mentre nella seconda parte del programma, l'accompagnatore è solo spettatore.

Quota per ogni Accompagnatore 103,00

• **PACCHETTO Il Cammino del Relax**

Ideale, coinvolgente, il nostro cammino verso il RELAX racchiude in se molti stimolatori dei nostri sensi, diffusori di luci e suoni ci avvolgono di un profumo naturale, delicato, che ci ricorda qualche momento vissuto.....

PROGRAMMA: arrivo nel primo pomeriggio

- consegna alloggio
- drink di benvenuti
- ore 18,00 al centro benessere, presentazione operatore subito dopo si entra in un mondo nuovo
- IL CAMMINO DEL RELAX (vedi dettaglio)**
- ore 20,00 cena servita immersi in piscina
- sveglia a piacimento
- colazione
- mattinata libera
- rientro al Residence se previsto
- partenza

Dettagli del Cammino del Relax

DOCCIA CASCATA

Usata prima e dopo la termoterapia (cabina infrarossi), la doccia cascata è particolarmente efficace, infatti l'effetto della termoterapia è anche quello di provocare la dilatazione delle arterie periferiche e il restringimento delle stesse in prossimità degli organi interni. Questo squilibrio può produrre senso di stanchezza, la doccia cascata usata alternando cicli di acqua calda e fredda dilata e restringe le arterie in rapida successione, ristabilendo l'equilibrio della circolazione e la corretta ossigenazione dei vasi.

CABINA INFRAROSSI

Cabina terapeutica a bassa temperatura con riscaldamento a radiazioni infrarosse, la prima "sauna" senza il batticuore. Gli infrarossi sono particolarmente benefici al corpo umano perchè: - Stimolano le cellule - Migliorano la circolazione sanguigna - Favoriscono il metabolismo - Eliminano con il sudore le sostanze tossiche già dopo poche sedute constaterete di persona i seguenti benefici:

COSMETICO rimozione dello sporco sottocutaneo, favorendo il metabolismo, la cabina infrarossi stimola l'azione delle ghiandole sebacee, eliminando il grasso eccessivo e rimuovendo lo sporco sottocutaneo.

FISICO miglioramento della linea, la traspirazione permette di eliminare i liquidi in eccesso e bruciare calorie. Scarico delle sostanze nocive all'organismo, con il sudore vengono scaricate delle sostanze tossiche come il piombo il cadmio, il nikl, oltre ad acidi lattici e colesterolo.

Rafforzamento del sistema immunitario e delle funzioni digestive, riscaldandosi il corpo sollecita il movimento dei leucociti rafforzando il sistema immunitario contro gli attacchi dei virus inoltre, migliorando la circolazione sanguigna, stomaco, fegato e intestino vengono stimolati, con la conseguente diminuzione di problemi digestivi e senso di pesantezza.

EMOTIVO gli infrarossi hanno l'effetto di espandere i vasi capillari migliorando la circolazione del sangue e riducendo la sensazione di stress e fatica.

MASSAGGIO rilassante E' indicato per sciogliere la tensione sia fisica che mentale. Rilassa, ripristina lo schema di distensione, equilibria l'umore e migliora la qualità del sonno, favorisce la buona circolazione e lo stato di nutrimento dei tessuti

AROMOTERAIA

Ideale, coinvolgente, il nostro cammino verso il relax, racchiude in se parecchi stimolatori dei nostri sensi, per tutto il cammino diffusori di luci e suoni rilassanti ci avvolgono di un profumo naturale, delicato, che ci ricorda qualche momento vissuto. Ecco che l'ambiente si illumina di suoni che profumano di piacere, candele profumate, oli essenziali, incensi per un gradevole cammino.

MUSICOTERAPIA IN ACQUA

L'uomo ha sempre cercato nuove sonorità=85 ha costruito via via strumenti sempre più sofisticati per creare nuovi suoni. La Musicoterapia in acqua non cambia più=97 la musica, ma il modo di percezione della stessa, utilizzando l'intero corpo come recettore. L'organizzazione geometrica delle molecole dell'acqua cambia secondo le frequenze e le modulazioni acustiche che riceve.

Una volta immersi, l'acqua funge da elemento propagatore delle onde acustiche, così che il corpo vibra. Il connubio tra suono e acqua provoca una sensazione sonora meravigliosa.

E' il relax totale, entrate in un mondo nuovo, fatto di leggi musicali sconosciute finora.

Se amate la musica, la riscoprirete diversa da come l'avete finora ascoltata. Il Relax che arriva dall'acqua che combina i benefici della musicoterapia a della cromoterapia. La musica quindi sott'acqua, immersi nella piscina a temperatura corporea, basta sprofondare con la testa di qualche centimetro per godere un brano musicale, L'acqua come meraviglioso conduttore di suoni, ma anche di colori (cromoterapia), "immersi" in un mondo di colori e suoni. Colori e suoni che colpiscono i nostri sensi, ma anche la nostra mente, e il nostro cuore.

Durata del trattamento circa un'ora e trenta minuti escluso il tempo necessario per gustare la cena.

Costo del pacchetto intero Euro 200,00 a persona massimo due persone.

Indumento necessario"il costume.

• **IDEA REGALO DEGUSTAZIONE IN ACQUA**

PROGRAMMA: arrivo nel primo pomeriggio
- consegna alloggio
- drink di benvenuti
- ore 19,00 al centro benessere,
subito dopo ci si immerge in una piscina a temperatura corporea, avvolti da una atmosfera unica e coinvolgente, ci si rilassa con la idroterapia
-ore 19,30 Cena degustazione servita in vassoi galleggianti per finire 20 minuti di coccole ascoltando musica sott'acqua. (vedi dettagli)
sveglia a piacimento
- colazione
mattinata libera
rientro al Residence se previsto
partenza

Dettagli:

IDROTERAPIA

L'idromassaggio è ormai universalmente noto, meno noto è il fatto che l'idroterapia comprende più sistemi, grazie ai quali scoprirete come l'acqua possa diventare sinonimo di leggerezza corporea, soprattutto se fatto in una piscina, dove la totale libertà di movimento di cui si dispone rispetto ad una vasca amplifica al massimo l'efficacia. Massaggi rilassanti o rinforzanti, un grande rilassamento fisico, psichico e biologico, getti ad alta portata in grado di stimolare efficacemente la massa muscolare. Le terapie idriche provocano uno stato di benessere, liberando ogni tensione dal corpo e facendo affiorare nuove energie.

MUSICOTERAPIA IN ACQUA

L'uomo ha sempre cercato nuove sonorità ha costruito via via strumenti sempre più sofisticati per creare nuovi suoni. La Musicoterapia in acqua non cambia più la musica, ma il modo di percezione della stessa, utilizzando l'intero corpo come recettore. L'organizzazione geometrica delle molecole dell'acqua cambia secondo le frequenze e le modulazioni acustiche che riceve. Una volta immersi, l'acqua funge da elemento propagatore delle onde acustiche, così che il corpo vibra. Il connubio tra suono e acqua provoca una sensazione sonora meravigliosa. E' il relax totale, entrate in un mondo nuovo, fatto di leggi musicali sconosciute finora. Se amate la musica, la riscoprirete diversa da come l'avete finora ascoltata. Il Relax che arriva dall'acqua che combina i benefici della musicoterapia a della cromoterapia. La musica quindi sott'acqua, immersi nella piscina a temperatura corporea, basta sprofondare con la testa di qualche centimetro per godere un brano musicale, L'acqua come meraviglioso conduttore di suoni, ma anche di colori (cromoterapia), "immersi" in un mondo di colori e suoni. Colori e suoni che colpiscono i nostri sensi, ma anche la nostra mente, e il nostro cuore.

Durata del trattamento circa 40 minuti escluso il tempo necessario per gustare la cena.

Costo del pacchetto intero Euro 144,00 a persona massimo due

Indumento necessario "il costume"

• **IDEA REGALO Il cammino del naturale benessere**

PROGRAMMA: arrivo nel primo pomeriggio

- consegna alloggio

- drink di benvenuti

- ore 17,00 al centro benessere

IL CAMMINO del NATURALE BENESSERE(vedi dettaglio)

Cena libera sveglia a piacimento

- colazione

mattinata libera

rientro al Residence se previsto

partenza

Tecnica innovativa ad approccio globale, per il BENESSERE psicofisico di tutto il corpo, l'unione dei benefici **della riflessologia plantare e palmare**, il massaggio cervicale e viso ottimizzati ed arricchiti tramite l'uso di **PANCAFIT**, PANCAFIT: attrezzo innovativo che consente il più corretto e bilanciato allineamento POSTURALE mai realizzato fino ad oggi. PANCAFIT infatti è una particolare panca fornita di piani di appoggio regolabili a varie angolazioni che induce il corpo ad assumere, in ogni istante e quindi durante i massaggi, una postura corretta, amplificando il beneficio.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE E PALMARE : la riflessologia è una terapia naturale, ogni organo ha il suo punto corrispondente in altre zone del corpo, che opportunamente sollecitate, agiscono sull'organo stesso spingendolo a reagire con una risposta automatica e involontaria

MASSAGGIO CERVICALE E VISO: il massaggio decontrae i muscoli e scioglie la tensione cervicale, lasciando una profonda sensazione di leggerezza, Tonicità e rilassatezza. E' anche sedativo e serve in alcune forme funzionali del sistema.

Dettagli: Durata del trattamento circa 50 minuti.

Costo del Pacchetto intero, Euro 135,00 a persona

indumento necessario "tuta da ginnastica"

• **IDEA REGALO Notte dopo gli Esami**

Programma per il recupero fisico e mentale di Sposi novelli

PROGRAMMA BASE 1 notte 2 giorni

(possibilità di personalizzare)

Arrivo alla Rocca nel pomeriggio

Consegna alloggio addobbato per l'occasione:

Ore 20,00 Cena di benvenuti immersi in una piscina calda

Il giorno dopo

-Sveglia ore 9,30

caffè massage espresso servito in camera

massaggio buon risveglio Lei 15 minuti

massaggio buon risveglio Lui 15 minuti

indossare costume, tuta munirsi di accappatoio e ciabattine,

recarsi al centro relax seguendo il filo d'ARIANNA (percorso a postazioni con barzellette ecc..)

colazione servita al bar

ore 11,00

"IL CAMMINO DEL RELAX"

-Doccia Cascata

-Cabina Infrarossi

-Massaggio

- Idrote rapia
 - Aromaterapia
 - Cromoterapia
 - Musicoterapia sott 'acqua
- Partenza

DOCCIA CASCATA

Usata prima e dopo la termoterapia (cabina infrarossi), la doccia cascata è particolarmente efficace, infatti l'effetto della termoterapia è anche quello di provocare la dilatazione delle arterie periferiche e il restringimento delle stesse in prossimità degli organi interni. Questo squilibrio può produrre senso di stanchezza, la doccia cascata usata alternando cicli di acqua calda e fredda dilata e restringe le arterie in rapida successione, ristabilendo l'equilibrio della circolazione e la corretta ossigenazione dei vasi.

CABINA INFRAROSSI

Cabina terapeutica a bassa temperatura con riscaldamento a radiazioni infrarosse, la prima "sauna" senza il batticuore. Gli infrarossi sono particolarmente benefici al corpo umano perchè: - Stimolano le cellule – Migliorano la circolazione sanguigna - Favoriscono il metabolismo - Eliminano con il sudore le sostanze tossiche già dopo poche sedute constaterete di persona i seguenti benefici: COSMETICO rimozione dello sporco sottocutaneo, favorendo il metabolismo, la cabina infrarossi stimola l'azione delle ghiandole sebacee, eliminando il grasso eccessivo e rimuovendo lo sporco sottocutaneo. FISICO miglioramento della linea, la traspirazione permette di eliminare i liquidi in eccesso e bruciare calorie. Scarico delle sostanze nocive all'organismo, con il sudore vengono scaricate delle sostanze tossiche come il piombo il cadmio, il nikl, oltre ad acidi lattici e colesterolo. Rafforzamento del sistema immunitario e delle funzioni digestive, riscaldandosi il corpo sollecita il movimento dei leucociti rafforzando il sistema immunitario contro gli attacchi dei virus inoltre, migliorando la circolazione sanguigna, stomaco, fegato e intestino vengono stimolati, con la conseguente diminuzione di problemi digestivi e senso di pesantezza. EMOTIVO gli infrarossi hanno l'effetto di espandere i vasi capillari migliorando la circolazione del sangue e riducendo la sensazione di stress e fatica.

MASSAGGIO rilassante

E' indicato per sciogliere la tensione sia fisica che mentale. Rilassa, ripristina lo schema di distensione, equilibria l'umore e migliora la qualità del sonno, favorisce la buona circolazione e lo stato di nutrimento dei tessuti

IDROTERAPIA

L'idromassaggio è ormai universalmente noto, meno noto è il fatto che l'idroterapia comprende più sistemi, grazie ai quali scoprirete come l'acqua possa diventare sinonimo di leggerezza corporea, soprattutto se fatto in una piscina, dove la totale libertà di movimento di cui si dispone rispetto ad una vasca amplifica al massimo l'efficacia. Massaggi rilassanti o rinforzanti, un grande rilassamento fisico, psichico e biologico, getti ad alta portata in grado di stimolare efficacemente la massa muscolare. Le terapie idriche provocano uno stato di benessere, liberando ogni tensione dal corpo e facendo affiorare nuove energie.

AROMOTERAPIA

Ideale, coinvolgente, il nostro cammino verso il relax, racchiude in se parecchi stimolatori dei nostri sensi, per tutto il cammino diffusori di luci e suoni rilassanti ci avvolgono di un profumo naturale, delicato, che ci ricorda qualche momento vissuto. Ecco che l'ambiente si illumina di suoni che profumano di piacere, candele profumate, oli essenziali, incensi per un gradevole cammino.

MUSICOTERAPIA IN ACQUA

L'uomo ha sempre cercato nuove sonorità ha costruito via via strumenti sempre più sofisticati per creare nuovi suoni. La Musicoterapia in acqua non cambia più la musica, ma il modo di percezione della stessa, utilizzando l'intero corpo come recettore. L'organizzazione geometrica delle molecole

dell'acqua cambia secondo le frequenze e le modulazioni acustiche che riceve. Una volta immersi, l'acqua funge da elemento propagatore delle onde acustiche, così che il corpo vibra. Il connubio tra suono e acqua provoca una sensazione sonora meravigliosa. E' il relax totale, entrate in un mondo nuovo, fatto di leggi musicali sconosciute finora. Se amate la musica, la riscoprirete diversa da come l'avete finora ascoltata. Il Relax che arriva dall'acqua che combina i benefici della musicoterapia a della cromoterapia. La musica quindi sott'acqua, immersi nella piscina a temperatura corporea, basta sprofondare con la testa di qualche centimetro per godere un brano musicale, L'acqua come meraviglioso conduttore di suoni, ma anche di colori (cromoterapia), "immersi" in un mondo di colori e suoni. Colori e suoni che colpiscono i nostri sensi, ma anche la nostra mente, e il nostro cuore.

Costo del Pacchetto base 395,00 a persona

Indumenti necessari "il costume + tuta da ginnastica"

• IDEA REGALO NOTE DI CIOCCOLATA SOTT'ACQUA

Degustazione di cioccolata in piscina a temperatura corporea con trattamento di IDROTERAPIA e MUSICOTERAPIA SOTT'ACQUA

PROGRAMMA: arrivo nel primo pomeriggio

- consegna alloggio

- drink di benvenuti

-ore 16,00 al centro benessere,

subito dopo ci si immerge in una piscina a temperatura corporea, avvolti da una atmosfera unica e coinvolgente ci si rilassa con la idroterapia.

-ore 16,30 degustazione di cioccolata servita in vassoi galleggianti per finire 20 minuti di coccole ascoltando musica sott'acqua. (vedi dettagli)

- ore 20,00 cena libera

sveglia a piacimento

- colazione

mattinata libera

rientro al Residence se previsto

partenza

Dettagli: IDROTERAPIA

L'idromassaggio è ormai universalmente noto, meno noto è il fatto che l'idroterapia comprende più sistemi, grazie ai quali scoprirete come l'acqua possa diventare sinonimo di leggerezza corporea, soprattutto se fatto in una piscina, dove la totale libertà di movimento di cui si dispone rispetto ad una vasca amplifica al massimo l'efficacia. Massaggi rilassanti o rinforzanti, un grande rilassamento fisico, psichico e biologico, getti ad alta portata in grado di stimolare efficacemente la massa muscolare. Le terapie idriche provocano uno stato di benessere, liberando ogni tensione dal corpo e facendo affiorare nuove energie.

MUSICOTERAPIA IN ACQUA

L'uomo ha sempre cercato nuove sonorità ha costruito via via strumenti sempre più sofisticati per creare nuovi suoni. La Musicoterapia in acqua non cambia più la musica, ma il modo di percezione della stessa, utilizzando l'intero corpo come recettore. L'organizzazione geometrica delle molecole dell'acqua cambia secondo le frequenze e le modulazioni acustiche che riceve. Una volta immersi, l'acqua funge da elemento propagatore delle onde acustiche, così che il corpo vibra. Il connubio tra suono e acqua provoca una sensazione sonora meravigliosa. E' il relax totale, entrate in un mondo nuovo, fatto di leggi musicali sconosciute finora. Se amate la musica, la riscoprirete diversa da

come l'avete finora ascoltata. Il Relax che arriva dall'acqua che combina i benefici della usicoterapia a della cromoterapia. La musica quindi sott'acqua, immersi nella piscina a temperatura corporea, basta sprofondare con la testa di qualche centimetro per godere un brano musicale, L'acqua come meraviglioso conduttore di suoni, ma anche di colori (cromoterapia), "immersi" in un mondo di colori e suoni. Colori e suoni che colpiscono i nostri sensi, ma anche la nostra mente, e il nostro cuore.

Durata del trattamento circa 40 minuti escluso il tempo necessario per gustare la cioccolata.

Costo del Pacchetto intero Euro 120,00 a persona massimo due persone.

Indumento necessario "il costume"

• **IDEA REGALO Notte Prima degli Esami (Addio al nubilato - celibato)**

Programma base una notte due giorni

-arrivo alla Rocca Residence Primo pomeriggio

- sistemazione alloggio

- aperitivo di benvenuto

- Cena al ristorante Rosso di Sera sul Trasimeno

Il giorno

Ore 9,30 Caffè Massage(Lo Sposo o la Sposa) viene prelevato/a gli viene offerto un caffè

espresso con massaggio del buon risveglio a 4 mani

Ore 10,00 Coffee experience, allo Sposo/a vengono impartite alcune nozioni sul funzionamento

Della macchina del caffè, dopo di che il resto della compagnia raggiunge il bar e

Lo Sposo/a realizzerà supportato/a dallo staff le colazioni per il resto del gruppo

Ore 11,00 E' il Relax Totale, si entra in un Mondo Nuovo:

"IL CAMMINO DEL RELAX"

- Doccia Cascata

- Cabina infrarossi

- Massaggio

- Idroterapia

- Aromoterapia

- Cromoterapia

- Musico terapia sott'acqua

Terminati i trattamenti MERENDA, degustazione di prodotti tipici

Serviti, nel periodo di apertura della piscina esterna dentro la piscina,

Nei periodi di chiusura, nel terrazzo chiuso del bar

Prezzo programma base SPOSO/A 260,00

AMICI 215,00 A PERSONA

• **IDEA REGALO Pescatore per un giorno**

Esperienze a bordo con pescatori professionisti

L'esperienza comprende una battuta di pesca da effettuare nelle prime

ore del giorno con condizioni meteo favorevoli per la cattura di tutte le

specie ittiche del lago, calando e tirando su le reti all'alba, un'esperienza

indimenticabile.

PROGRAMMA: arrivo alla struttura la sera precedente

- consegna alloggio

-sopralluogo sul punto d'incontro con i pescatori

- aperitivo,
- cena servita immersi in piscina
- sveglia ore 5,30
- colazione: biscotti e succo ritirati la sera al bar
- ore 6,00 incontro con i pescatori
- partenza per la battuta di pesca
- ore 8,30 rientro a terra verifica del pescecatturato
- rientro al Residence
- ore 9.00 colazione al bar
- riposino
- a disposizione barbecue per cottura pesce catturato

Prezzo complessivo Pacchetto 1 persona in barca Euro 195,00

Prezzo complessivo Pacchetto 2 persone in barca Euro 150,00

Accompagnatori: sono ammessi accompagnatori, i quali oltre al pernottamento partecipano attivamente alla prima fase del programma: aperitivo cena servita immersi in piscina colazione

Quota per ogni Accompagnatore Euro 105

[Casali del Benessere La Rocca Lago Trasimeno](#) Idee Regalo

X info CHIAMA SUBITO

0039.0742.343227 - 0039.0742.343226 0039.347.8891600