

# LUMINÆ RETREATS

RELEASE & IGNITE: DAL SILENZIO DELL'INVERNO AL FUOCO INTERIORE  
11 - 13 DICEMBRE 2026

UN RETREAT INVERNALE IMMERSIVO DI TRE GIORNI PRESSO

le  
marne®  
relais

PIEMONTE, ITALIA

## RELEASE & IGNITE: 11-13 DICEMBRE 2026

BENESSERE, ARTE E TERRITORIO SI INCONTRANO IN UN RETREAT INVERNALE.

IMMAGINA DI ALLONTANARTI DAL RITMO FRENETICO DELL'ANNO PER ENTRARE IN UN LUOGO DOVE L'INVERNO QUIETA IL MONDO ESTERNO, IL CORPO RITROVA CALORE E LA MENTE RITROVA CHIAREZZA.

PER TRE GIORNI, LE MARNE RELAIS OSPITA RELEASE & IGNITE, UN'ESPERIENZA FIRMATA LUMINAE RETREATS IN CUI MEDITAZIONE, MOVIMENTO, ARTE, NATURA, GASTRONOMIA, VINO E RITUALI DEL TERRITORIO SI FONDONO IN UN PERCORSO DI AUTENTICO RINNOVAMENTO.

IMMERSO TRA I VIGNETI DEL PIEMONTE, IL RETREAT UNISCE YOGA, MEDITAZIONE, BAGNI SONORI, NUTRIZIONE CONSAPEVOLE, CONVERSAZIONI D'ARTE, E DEGUSTAZIONI PRESSO MURA MURA.

IN INVERNO LA NATURA LASCIA ANDARE. I VIGNETI RIPOSANO, IL PAESAGGIO SI SPOGLIA E RIMANE SOLO CIÒ CHE È ESSENZIALE.

È PROPRIO QUESTO IL CUORE DELL'ESPERIENZA: LASCIARE ANDARE CIÒ CHE APPESANTISCE, RITROVARE CALORE ED ENERGIA NEL CORPO E RISCOPRIRE UNA DIREZIONE PIÙ CHIARA.

PENSATO COME UN DETOX PRIMA DELLE FESTIVITÀ, PER UN MASSIMO DI 10 OSPITI, RELEASE & IGNITE È UN RETREAT INTIMO DOVE IL LUSO DISCRETO INCONTRA IL FUOCO INTERIORE, PER TORNARE A CASA PIÙ LEGGERI, PIÙ FORTI, PIÙ CALDI E PIÙ ALLINEATI CON IL PROPRIO CAMMINO.

# ESPERIENZA & COSA INCLUDE

IL RETREAT È LIMITATO A 10 PARTECIPANTI PER PRESERVARE INTIMITÀ E PROFONDITÀ. OGNI GIORNATA ACCOMPAGNA NATURALMENTE LA SUCCESSIVA: RELEASE -> IGNITE -> EMBODY.

L'ESPERIENZA COMPRENDE:

- 2 PERNOTTAMENTI PRESSO LE MARNE RELAIS, MEMBRO DI SMALL LUXURY HOTELS.
- PENSIONE COMPLETA CON COLAZIONI, PRANZI BILANCIATI, CENE CURATE DALLO CHEF E PRANZO FINALE CONVIVIALE PRESSO RADICI.
- SESSIONI QUOTIDIANE DI YOGA E MEDITAZIONE GUIDATE DA INSEGNANTI CERTIFICATI.
- PRATICHE DI YOGA PENSATE PER SVILUPPARE CONCENTRAZIONE, FORZA E RESILIENZA.
- MEDITAZIONI GUIDATE IN SAUNA DEDICATE AL RILASCIO, ALLA PRESENZA E ALLA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO.
- BAGNO SONORO, MEDITAZIONE CON GONG E PRATICHE SERALI DEDICATE AL RIPOSO PROFONDO.
- RITUALI DI IDRATAZIONE INVERNALE CON TISANE E MOMENTI DEDICATI AL RECUPERO.
- ACCESSO ALLE AREE WELLNESS: SPA, SAUNA, PALESTRA TECHNOGYM, PISCINA E SPAZI RELAX.
- ART CHAT CON UN ARTISTA, UN DIALOGO INTIMO SU TRASFORMAZIONE, CREATIVITÀ E DIREZIONE.
- VISITA PRIVATA E DEGUSTAZIONE PRESSO LA CANTINA MURA MURA.
- MOMENTI DI CONNESSIONE TRA MENTE E CORPO NELLA NATURA, PASSEGGIATE TRA I VIGNETI E MEDITAZIONE CONCLUSIVA.

L'ESPERIENZA GASTRONOMICA È SVILUPPATA INSIEME ALLA BIOLOGA NUTRIZIONISTA MARTINA GIRAUDO, ALLO CHEF MYKYTA BIDA E AL TEAM DI RADICI.

IL RETREAT È GUIDATO DAI FONDATORI DI LUMINAE RETREATS, CAROLA COMETTO E ROBERTO PATELLA.

DATES

11–13 DICEMBRE 2026

ARRIVO: 11 DICEMBRE ENTRO LE ORE 11:30

PARTENZA: 13 DICEMBRE DALLE ORE 14:00



# IL PERCORSO

## GIORNO 1 — RELEASE

11 DICEMBRE

DAL RITMO DELLA CITTÀ ALLA QUIETE DELL'INVERNO

L'ARRIVO A LE MARNE SEGNA L'INIZIO DI UN RALLENTAMENTO NATU-  
RALE.

- ACCOGLIENZA CON TISANA CALDA TRA LE 11:00 E LE 12:00
- PRANZO LEGGERO PRESSO RADICI
- SESSIONE DI APERTURA CON MEDITAZIONE "RELEASE"
- GROUNDING HATHA YOGA E PRATICA DI RESPIRAZIONE
- ACCESSO ALLA SPA E MEDITAZIONE GUIDATA IN SAUNA
- CENA LEGGERA PRESSO RADICI
- MEDITAZIONE PER IL RIPOSO PROFONDO E BAGNO SONORO

CON IL CALARE DELLA SERA, IL CORPO SI RILASSA E IL PROCESSO DI  
RILASCIO HA INIZIO.

## GIORNO 2 — IGNITE

12 DICEMBRE

ENERGIA, CALORE E UNA DIREZIONE RITROVATA

LA SECONDA GIORNATA RISVEGLIA GRADUALMENTE L'ENERGIA, MANTENENDO IL SISTEMA  
NERVOSO STABILE E IN EQUILIBRIO.

- PRATICA DI VINYASA KRAMA YOGA
- COLAZIONE CONSAPEVOLE E INCONTRO DEDICATO ALLA NUTRIZIONE INVERNALE
- MEDITAZIONE "INNER FIRE" DEDICATA A DIREZIONE E INTENZIONE
- PRANZO STAGIONALE CURATO DALLA NUTRIZIONISTA MARTINA GIRAUDO PRESSO RADICI
- DEGUSTAZIONE PRESSO MURA MURA, ART CHAT E CENA CONVIVIALE
- BAGNO SONORO

DAL CALORE INTERIORE NASCE LA CHIAREZZA. UN'ENERGIA DISCIPLINATA AL SERVIZIO DELLA  
PROPRIA DIREZIONE.

## GIORNO 3 — EMBODY

13 DICEMBRE

INTEGRAZIONE, CALORE E RITORNO

L'ULTIMA GIORNATA È DEDICATA ALL'INTEGRAZIONE DELL'ESPERIENZA E AL SUO RITORNO  
NELLA VITA QUOTIDIANA.

- YOGA DEL MATTINO, BAGNO SONORO E PRATICA DI MOVIMENTO
- RITUALE DEL TÈ CON ERBE OFFICINALI E COLAZIONE
- ESPERIENZA DEI CINQUE SENSI CON RICERCA DEL TARTUFO (OPZIONALE)
- PRANZO FINALE CON DEGUSTAZIONE FACOLTATIVA DEL TARTUFO
- PARTENZA DALLE ORE 14:00

GLI OSPITI FANNO RITORNO A CASA CON MAGGIORE CHIAREZZA, UNA PIÙ PROFONDA  
CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO E UN RINNOVATO SENSO DI CALORE DA PORTARE CON SÉ  
DURANTE LE FESTIVITÀ.

A misty landscape of rolling hills and vineyards. In the foreground, there is a vineyard with rows of dormant vines. The hills in the background are covered in fields and some small villages are visible. A large, bare tree branch is in the upper right corner. The sky is overcast and hazy.

QUANDO IL MONDO ESTERNO SI FA SILENZIOSO,  
IL FUOCO INTERIORE DIVENTA VISIBILE.

## L'AMBIENTE: LE MARNE RELAIS — PIEMONTE, ITALIA

UN LUOGO DOVE L'INVERNO TRASFORMA IL SILENZIO IN PROFONDITÀ E RIGENERAZIONE.

IMMERSO TRA I VIGNETI DEL PIEMONTE, LE MARNE RELAIS È UN LUOGO IN CUI NATURA, CULTURA E BELLEZZA ESSENZIALE SI INCONTRANO.

IN INVERNO IL PAESAGGIO RALLENTA E L'ARCHITETTURA DIVENTA ANCORA PIÙ ACCOGLIENTE, INTIMA E AVVOLGENTE. PARTE DELLA TENUTA MURA MURA, LE MARNE SI TROVA TRA LANGHE E MONFERRATO, NEL CUORE DI UN PAESAGGIO PATRIMONIO MONDIALE UNESCO.

QUI ARCHITETTURA, ARTE, POESIA, GASTRONOMIA E CULTURA DEL VINO CONVIVONO IN PERFETTA ARMONIA. OGNI AMBIENTE INVITA A RALLENTARE, DOVE VIGNETI, SPAZI INTERIORI E RITUALI INVERNALI ACCOMPAGNANO NATURALMENTE IL RITORNO A SÉ.

PER RELEASE & IGNITE, LE MARNE DIVENTA UN RIFUGIO INVERNALE DEDICATO AL CALORE, ALLA QUIETE, ALLA CONVERSAZIONE E A UN AUTENTICO RINNOVAMENTO.



## SISTEMAZIONI

RELEASE & IGNITE: DAL SILENZIO DELL'INVERNO AL FUOCO INTERIORE  
LE MARNE, PIEMONTE, ITALIA

A modern hotel room with a bed, a cube-shaped nightstand, and a wall sculpture. The room features a light-colored wall with horizontal lines and a dark floor. A bed with white linens and pillows is positioned against the wall. A small, light-colored cube-shaped nightstand is placed next to the bed. On the wall above the bed, there is a large, abstract sculpture made of thin, dark lines. A small, red, circular object is hanging from the ceiling by a thin wire.

# DELUXE

CAMERA 21 MQ

BAGNO 9 MQ



## SERVIZI

Le **CAMERE DELUXE** OFFRONO UN RIFUGIO ELEGANTE E SILENZIOSO, AFFACCIATO SUI VIGNETI E SULLE COLLINE CIRCOSTANTI. **PROGETTATE** CON MATERIALI NATURALI, TONALITÀ CALDE E AMPIE VETRATE APERTE SUL PAESAGGIO, INVITANO A RALLENTARE E A RITROVARE UNA PIACEVOLE SENSAZIONE DI QUIETE ED ESSENZIALITÀ. **UNO** SPAZIO INTIMO, PENSATO PER IL RIPOSO, LA RIFLESSIONE E UN PROFONDO RILASSAMENTO DURANTE IL RETREAT.

### OCCUPAZIONE SINGOLA

TARIFFA - € 1.550

### OCCUPAZIONE DOPPIA

TARIFFA - € 1.350 A PERSONA

L'ESPERIENZA DEL RETREAT COMPRENDE IL SOGGIORNO, TUTTE LE ATTIVITÀ PREVISTE DAL PROGRAMMA, I PASTI E L'ESPERIENZA ENOGASTRONOMICA. L'IVA È INCLUSA IN TUTTE LE TARIFFE INDICATE.

### TERMINI E CONDIZIONI

#### PRENOTAZIONE E CANCELLAZIONE

#### MODALITÀ DI PAGAMENTO

AL MOMENTO DELLA CONFERMA DELLA PRENOTAZIONE NON È RICHiesto ALCUN PAGAMENTO, MA SARÀ NECESSARIO FORNIRE UNA CARTA DI CREDITO A GARANZIA.

A 30 GIORNI DALL'INIZIO DEL RETREAT (11 NOVEMBRE 2026) VERRÀ ADDEBITATO UN IMPORTO DI €500, NON RIMBORSABILE.

IL SALDO RESTANTE VERRÀ ADDEBITATO 15 GIORNI PRIMA DELL'EVENTo (27 NOVEMBRE 2026), NON RIMBORSABILE.

#### POLITICA DI CANCELLAZIONE

Le CANCELLAZIONI EFFETTUATE FINO A 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL RETREAT NON PREVEDONO PENALI AGGIUNTIVE.

#### PER PRENOTAZIONI O ULTERIORI INFORMAZIONI

Le MARNE RELAIS

INFO@LEMARNERELAIS.IT

+39 0141 185 2115

OPPURE

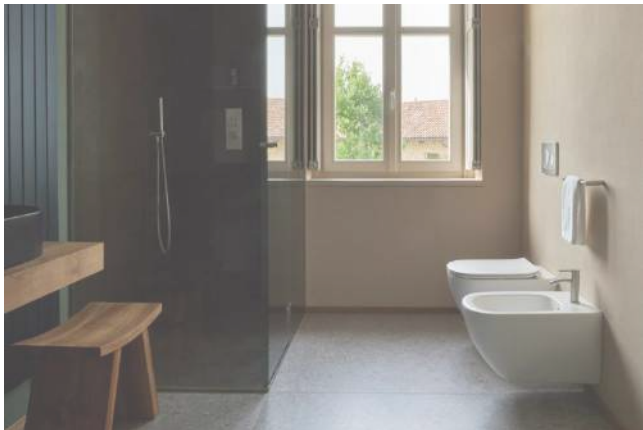
LUMINAE RETREATS

HELLO@LUMINAERETREATS.COM



# JUNIOR SUITE

CAMERA 35 MQ  
BAGNO 7 MQ



## SERVIZI

Le **JUNIOR SUITE** OFFRONO SPAZI PIÙ AMPI E UNA CONNESSIONE ANCORA PIÙ PROFONDA CON IL PAESAGGIO CIRCOSTANTE. GLI INTERNI, CALDI E CONTEMPORANEI, SONO PROGETTATI PER OFFRIRE COMFORT E TRANQUILLITÀ, CREANDO UN AMBIENTE IDEALE PER RILASSARSI TRA UN'ESPERIENZA DEL RETREAT E L'ALTRA.

### OCCUPAZIONE SINGOLA

TARIFFA - € 1.780

### OCCUPAZIONE DOPPIA

TARIFFA - € 1.480 A PERSONA

L'ESPERIENZA DEL RETREAT COMPRENDE IL SOGGIORNO, TUTTE LE ATTIVITÀ PREVISTE DAL PROGRAMMA, I PASTI E L'ESPERIENZA ENOGASTRONOMICA.

L'IVA È INCLUSA IN TUTTE LE TARIFFE INDICATE.

### TERMINI E CONDIZIONI

#### PRENOTAZIONE E CANCELLAZIONE

#### MODALITÀ DI PAGAMENTO

AL MOMENTO DELLA CONFERMA DELLA PRENOTAZIONE NON È RICHiesto ALCUN PAGAMENTO, MA SARÀ NECESSARIO FORNIRE UNA CARTA DI CREDITO A GARANZIA.

A 30 GIORNI DALL'INIZIO DEL RETREAT (11 NOVEMBRE 2026) VERRÀ ADDEBITATO UN IMPORTO DI €500, NON RIMBORSABILE.

IL SALDO RESTANTE VERRÀ ADDEBITATO 15 GIORNI PRIMA DELL'EVENTO (27 NOVEMBRE 2026), NON RIMBORSABILE.

#### POLITICA DI CANCELLAZIONE

Le CANCELLAZIONI EFFETTUATE FINO A 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL RETREAT NON PREVEDONO PENALI AGGIUNTIVE.

#### PER PRENOTAZIONI O ULTERIORI INFORMAZIONI

Le MARNE RELAIS

INFO@LEMARNERELAIS.IT

+39 0141 185 2115

OPPURE

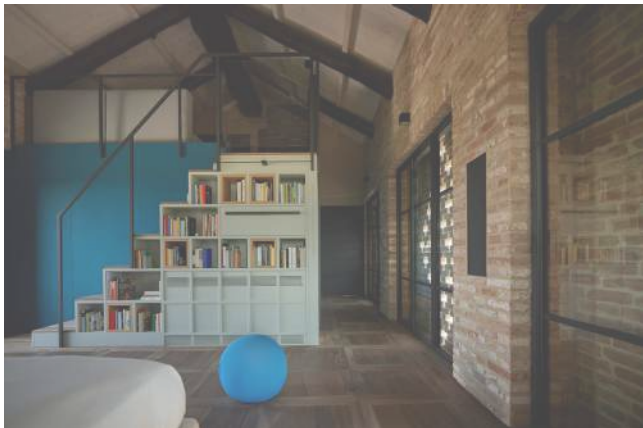
LUMINAE RETREATS

HELLO@LUMINAERETREATS.COM



## SUITE

CAMERA 50 MQ  
BAGNO 6 MQ  
TERRAZZO 15 MQ



## SERVIZI

CON INTERNI SPAZIOSI E SPLENDEDE VISTE, LA SUITE OFFRE UN'ATMOSFERA RAFFINATA DOVE L'ARCHITETTURA CONTEMPORANEA INCONTRA LA BELLEZZA DEL PAESAGGIO CIRCOSTANTE. PENSATA PER CHI DESIDERA MAGGIORE PRIVACY E COMFORT, PERMETTE DI PROLUNGARE L'ESPERIENZA DEL RETREAT ANCHE NELL'INTIMITÀ DELLA PROPRIA CAMERA.

### OCCUPAZIONE SINGOLA

TARIFFA - € 2.030

### OCCUPAZIONE DOPPIA

TARIFFA - € 1.630 A PERSONA

L'ESPERIENZA DEL RETREAT COMPRENDE IL SOGGIORNO, TUTTE LE ATTIVITÀ PREVISTE DAL PROGRAMMA, I PASTI E L'ESPERIENZA ENOGASTRONOMICA. L'IVA È INCLUSA IN TUTTE LE TARIFFE INDICATE.

### TERMINI E CONDIZIONI

#### PRENOTAZIONE E CANCELLAZIONE

#### MODALITÀ DI PAGAMENTO

AL MOMENTO DELLA CONFERMA DELLA PRENOTAZIONE NON È RICHIESTO ALCUN PAGAMENTO, MA SARÀ NECESSARIO FORNIRE UNA CARTA DI CREDITO A GARANZIA.

A 30 GIORNI DALL'INIZIO DEL RETREAT (11 NOVEMBRE 2026) VERRÀ ADDEBITATO UN IMPORTO DI €500, NON RIMBORSABILE.

IL SALDO RESTANTE VERRÀ ADDEBITATO 15 GIORNI PRIMA DELL'EVENUTO (27 NOVEMBRE 2026), NON RIMBORSABILE.

#### POLITICA DI CANCELLAZIONE

LE CANCELLAZIONI EFFETTUATE FINO A 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL RETREAT NON PREVEDONO PENALI AGGIUNTIVE.

#### PER PRENOTAZIONI O ULTERIORI INFORMAZIONI

LE MARNE RELAIS

INFO@LEMARNERELAIS.IT

+39 0141 185 2115

#### OPPURE

LUMINAE RETREATS

HELLO@LUMINAERETREATS.COM

A person is shown in a yoga pose, specifically a variation of the Tree Pose (Vrikshasana), with one leg raised and the foot resting on the inner thigh of the standing leg. The person is silhouetted against a bright, warm sunset or sunrise. The sun is a large, glowing orb in the center of the frame, casting a golden light across the sky and creating a lens flare effect. The background is filled with the soft, out-of-focus shapes of trees and foliage, adding to the serene and natural atmosphere of the scene. The overall color palette is dominated by warm tones of orange, yellow, and soft blue.

RITROVA FORZA NEL CORPO,  
CHIAREZZA NELLA DIREZIONE,  
CALORE NEL CUORE.

## CHI SIAMO

LUMINAE RETREATS CREA ESPERIENZE INTIME DEDICATE AL MOVIMENTO, ALLA MEDITAZIONE, ALLA NATURA E ALLA CULTURA, IN LUOGHI STRAORDINARI DOVE L'AMBIENTE STESSO DIVENTA PARTE DEL VIAGGIO.

### ROBERTO PATELLA

ROBERTO PATELLA È INSEGNANTE DI YOGA, FACILITATORE DEL MOVIMENTO, ARTISTA E FONDATORE DI **SAHA STUDIO** A MILANO. NATO COME UNO SPAZIO IN CUI MOVIMENTO, QUIETE, RESPIRO E DIALOGO SI INCONTRANO, **SAHA** È UNA CASA DEDICATA ALL'ESPLORAZIONE DEL SÉ, CHE RIUNISCE DISCIPLINE, INSEGNANTI E PRATICHE DIVERSE PER COLTIVARE UNA RELAZIONE PIÙ PROFONDA CON NOI STESSI E CON IL MONDO CHE CI CIRCONDA.

DURANTE **RELEASE & IGNITE** GUIDERÀ I PARTECIPANTI ATTRAVERSO PRATICHE DI **VINYASA KRAMA YOGA**, **GROUNDING HATHA**, **BREATHWORK** E INTEGRAZIONE DEL MOVIMENTO.

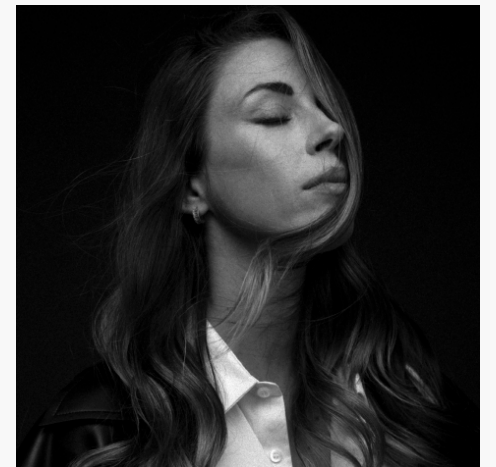


### CAROLA COMETTO

CAROLA COMETTO È INSEGNANTE DI MEDITAZIONE E CURATRICE DI ESPERIENZE CHE INTEGRANO ANTICHE TRADIZIONI, NEUROSCIENZE E BENESSERE CONTEMPORANEO.

DURANTE **RELEASE & IGNITE** GUIDERÀ MEDITAZIONI IN SAUNA, PRATICHE CON LA CANDELA, MEDITAZIONI DEDICATE AL FUOCO INTERIORE E MOMENTI DI INTEGRAZIONE.

SCOPRI DI PIÙ: [MINDMASTERY.PRO](https://mindmastery.pro)



LA DIMENSIONE NUTRIZIONALE È SVILUPPATA IN COLLABORAZIONE CON **MARTINA GIRAUDO**; LA COMPONENTE CREATIVA COMPRENDE UN **ARTTALK** DEDICATO ALL'IDENTITÀ ARTISTICA DI **LE MARNE**.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI: [HELLO@LUMINAERETREATS.COM](mailto:hello@luminaeretreats.com)

## PROFESSIONISTA COLLABORATRICE

LA DIMENSIONE NUTRIZIONALE DI **RESET & BLOOM** È STATA SVILUPPATA CON CURA IN COLLABORAZIONE CON **MARTINA GIRAUDO**, LA CUI FORMAZIONE IN FARMACIA E BIOLOGIA GUIDA UN APPROCCIO A UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E CONSAPEVOLE, PENSATA PER SOSTENERE I NATURALI PROCESSI DI RIEQUILIBRIO E RINNOVAMENTO DEL CORPO DURANTE TUTTO IL PERCORSO.

### MARTINA GIRAUDO

LA DIMENSIONE NUTRIZIONALE DI **RESET & BLOOM** È STATA SVILUPPATA IN COLLABORAZIONE CON **MARTINA GIRAUDO**, IL CUI PERCORSO IN FARMACIA E BIOLOGIA I SPIRA UN APPROCCIO EQUILIBRATO E CONSAPEVOLE ALL'ALIMENTAZIONE, PENSATO PER SOSTENERE IL NATURALE PROCESSO DI RIGENERAZIONE DEL CORPO DURANTE L'INTERO PERCORSO.

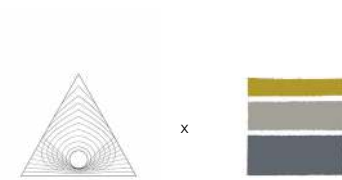
### MARTINA GIRAUDO

**MARTINA** È UNA PROFESSIONISTA DELLA NUTRIZIONE E DEL BENESSERE CON UNA FORMAZIONE IN FARMACIA E BIOLOGIA.

IL SUO LAVORO UNISCE RIGORE SCIENTIFICO E UN APPROCCIO CONTEMPORANEO ALLA SALUTE, IN CUI L'ALIMENTAZIONE DIVENTA UNO STRUMENTO FONDAMENTALE PER FAVORIRE EQUILIBRIO, PREVENZIONE E BENESSERE DURATURO.



RELEASE & IGNITE: DAL SILENZIO DELL'INVERNO AL FUOCO INTERIORE  
UN RETREAT INVERNALE IMMERSIVO DI TRE GIORNI  
11-13 DICEMBRE 2026



PER PRENOTAZIONI E ULTERIORI INFORMAZIONI CONTATTARE:

EMAIL: [INFO@LEMARNERELAIS.IT](mailto:INFO@LEMARNERELAIS.IT)

TELEFONO: +39 0141 185 2115