

LUMINÆ RETREATS

RESET & BLOOM: FROM ROOTS TO RADIANCE
10 - 12 MAGGIO 2026

UN RETREAT IMMERSIVO DI TRE GIORNI PRESSO

le
marne®
relais

PIEMONTE, ITALIA

RESET & BLOOM: 10 - 12 MAGGIO 2026

IMMAGINA DI ALLONTANARTI DAL RUMORE DELLA VITA QUOTIDIANA ED ENTRARE IN UN LUOGO DOVE IL TEMPO RALLENTA, IL CORPO SI DISTENDE E LA CHIAREZZA RITORNA NATURALMENTE.

NEL CORSO DI TRE GIORNI, NELLO STRAORDINARIO CONTESTO DI LE MARNE RELAIS, LUMINÆ RETREATS TI INVITA A RESET & BLOOM — UN RAFFINATO SPAZIO DI MOVIMENTO, QUIETE E RINNOVAMENTO.

QUI, YOGA E MEDITAZIONE GUIDATI, NUTRIZIONE BIOLOGICA E UN RITORNO GENTILE ALLA NATURA SI INTRECCIANO CON IL PIACERE DELL'ARTE, DELLA CULTURA E DELL'ANTICA TRADIZIONE DELLA VINIFICAZIONE.

OGNI ELEMENTO SOSTIENE L'ALTRO — RISTABILENDO L'EQUILIBRIO NEL CORPO, QUIETANDO LA MENTE E RISVEGLIANDO UN SENSO PIÙ PROFONDO DI CHIAREZZA E PRESENZA.

UN'ESPERIENZA INTIMA E IMMERSIVA CHE PERMETTE UN RESET GENTILE MA PROFONDO — CREANDO SPAZIO NEL CORPO E NELLA MENTE, PIANTANDO NUOVI SEMI DI VITALITÀ, CREATIVITÀ E VISIONE CHE RIACCENDERANNO LA TUA ISPIRAZIONE PIÙ AUTENTICA PER LA VITA.

ESPERIENZA & PROPOSTA

IL RETREAT È LIMITATO A 10 PARTECIPANTI PER PRESERVARE INTIMITÀ E PROFONDITÀ. OGNI GIORNATA SI SVILUPPA NATURALMENTE A PARTIRE DALLA PRECEDENTE:

RILASCIO -> RINNOVAMENTO -> CHIAREZZA

L'ESPERIENZA INCLUDE:

- 2 NOTTI DI SOGGIORNO PRESSO LE MARNE RELAIS, PARTE DI SMALL LUXURY HOTELS
- ESPERIENZA NUTRIZIONALE COMPLETA CON COLAZIONI QUOTIDIANE, DUE PASTI EQUILIBRATI STUDIATI CON UNA NUTRIZIONISTA, DUE CENE CURATE DAGLI CHEF E UN PRANZO CONCLUSIVO CONVIVIALE PRESSO RADICI RISTORANTE IN VIGNA, MENZIONATO NELLA GUIDA MICHELIN
- SESSIONI QUOTIDIANE DI YOGA E MEDITAZIONE GUIDATE DA INSEGNANTI CERTIFICATI
- ACCESSO ALLE STRUTTURE WELLNESS, INCLUSI SPA, PALESTRA ATTREZZATA, PISCINA E SPAZI DEDICATI AL RELAX
- VISITA PRIVATA E DEGUSTAZIONE PRESSO LA CANTINA MURA MURA
- INCONTRI CREATIVI ED ESPERIENZE ISPIRATE AGLI ARTISTI LE CUI OPERE CARATTERIZZANO L'IDENTITÀ DEL RELAIS
- MOMENTI MENTE-CORPO IMMERSI NELLA NATURA, INCLUSA UNA MEDITAZIONE CONCLUSIVA

OGNI PASTO È REALIZZATO CON INGREDIENTI LOCALI DI ALTA QUALITÀ PER SOSTENERE ENERGIA, EQUILIBRIO E BENESSERE DURANTE I TRE GIORNI.

I PASTI SONO IDEATI DALLA BIOLOGA NUTRIZIONISTA MARTINA GIRAUDO IN COLLABORAZIONE CON LO CHEF MYKYTA BIDA E IL TEAM DI RADICI RISTORANTE.

IL RETREAT È GUIDATO PERSONALMENTE DAI FONDATORI DI LUMINÆ, CAROLA COMETTO E ROBERTO PATELLA, CHE CONDUCONO LE PRATICHE DI MEDITAZIONE E YOGA DURANTE L'INTERO PERCORSO.

DATE

10-12 MAGGIO 2026

ARRIVO: 10 MAGGIO TRA LE 11:00 E LE 12:00

PARTENZA: 12 MAGGIO DALLE 14:00



PERCORSO

GIORNO 1 — RADICAMENTO

10 MAGGIO

DAL RITMO DELLA CITTÀ ALLA PACE INTERIORE

ARRIVO E INGRESSO NEL RITMO QUIETO DI LE MARNE.

- ARRIVO E MOMENTO DI BENVENUTO TRA LE 11:00 E LE 12:00
- PRANZO LEGGERO GUIDATO DALLA NUTRIZIONISTA PRESSO RADICI
- SESSIONE DI APERTURA E MEDITAZIONE GUIDATA
- PRATICA DI YOGA RIGENERANTE
- TEMPO LIBERO E ACCESSO ALLA SPA
- CENA LEGGERA AL RISTORANTE RADICI
- RILASSAMENTO SERALE PROFONDO E SOUND BATH

IL PROCESSO DI DETOX INIZIA — E LA SERA SENTIRAI IL CORPO PRONTO PER UN RIPOSO PROFONDO E RIGENERANTE.

GIORNO 2 — RINASCITA

11 MAGGIO

ENERGIA, ISPIRAZIONE E RICALIBRAZIONE MENTALE.

IL SECONDO GIORNO ATTIVA DELICATAMENTE L'ENERGIA MANTENENDO IL SISTEMA NERVOSO CALMO ED EQUILIBRATO.

- SESSIONE MATTUTINA DI YOGA ENERGIZZANTE
- COLAZIONE CON GUIDA NUTRIZIONALE
- MEDITAZIONE GUIDATA "REBIRTH"
- PRANZO ENERGETICO CURATO DA UNA NUTRIZIONISTA
- TEMPO LIBERO: SPA, PASSEGGIATE TRA I VIGNETI O PERCORSI IN BICICLETTA
- CENA CONVIVIALE CON ARTISTA
- PASSEGGIATA OPZIONALE SOTTO LE STELLE

DAL RESET DEL SISTEMA NERVOSO ALLA RISCOPERTA DEL TUO RITMO INTERIORE STABILE E CHIARO.

GIORNO 3 — FIORITURA

12 MAGGIO

INTEGRAZIONE E CHIAREZZA.

L'ULTIMO GIORNO TI AIUTA A INTEGRARE L'ESPERIENZA E PORTARLA NELLA VITA QUOTIDIANA.

- SESSIONE MATTUTINA DI CHIAREZZA CON YOGA DOLCE E MOVIMENTO
- COLAZIONE CONSAPEVOLE
- MEDITAZIONE NELLA NATURA E RIFLESSIONE FINALE
- VISITA ALLA CANTINA MURA MURA
- PRANZO FINALE CONVIVIALE CON DEGUSTAZIONE VINI DI MURA MURA
- PARTENZA DALLE 14:00

RITORNERAI A CASA CON UN SENSO RINNOVATO DI TE STESSO, INTENZIONI CHIARE E NUOVA ISPIRAZIONE.



QUANDO LA MENTE SI AMMORBIDISCE E LA VISIONE SI ESPANDE,
LA CREATIVITÀ AUTENTICA SI RISVEGLIA —
RIVELANDO LA TUA ESSENZA PIÙ VERA.

IL LUOGO: LE MARNE RELAIS — PIEMONTE, ITALIA

UN LUOGO DOVE IL TEMPO RALLENTA — E QUALCOSA DENTRO DI TE RICOMINCIA A FIORIRE.

IMMERSO TRA LE DOLCI COLLINE VITATE DEL PIEMONTE, LE MARNE RELAIS È UN LUOGO DOVE NATURA, CULTURA E BELLEZZA SILENZIOSA SI INCONTRANO.

PARTE DELLA TENUTA MURA MURA, UN PAESAGGIO DI 30 ETTARI DI VIGNETI E FRUTTETI SULLE COLLINE DI COSTIGLIOLE D'ASTI, IL RELAIS SI TROVA TRA LANGHE E MONFERRATO, IN UN TERRITORIO RICONOSCIUTO COME PATRIMONIO MONDIALE UNESCO.

QUI ARCHITETTURA, ARTE, POESIA, GASTRONOMIA E VINIFICAZIONE CONVIVONO NATURALMENTE. OGNI CAMERA È ISPIRATA AL MONDO DEI POETI E DECORATA DALLA CREATIVITÀ DEGLI ARTISTI.

OGNI SPAZIO È PROGETTATO PER INVITARE A UN RITMO PIÙ LENTO — DOVE IL SILENZIO DEI VIGNETI, LA LUCE MUTEVOLE DELLE COLLINE E LA SEMPLICITÀ DEL PAESAGGIO TI ACCOMPAGNANO DOLCEMENTE VERSO TE STESSO.


UN LUOGO DI SILENZIO: LE MARNE OFFRE UN'ATMOSFERA RARA IN CUI IL SUONO DELLA NATURA DIVENTA PARTE DELL'ESPERIENZA — UNO SPAZIO PER FERMARSI, RESPIRARE E RISCOPRIRE LA SAGGEZZA DEL TEMPO E IL VALORE DELLE PICCOLE COSE.



ALLOGGI

RESET & BLOOM: FROM ROOTS TO RADIANCE

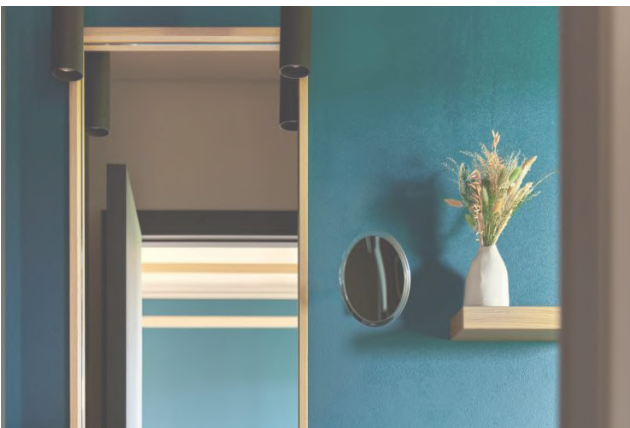
LE MARNE, PIEMONTE, ITALIA



DELUXE

CAMERA 21 MQ

BAGNO 9 MQ



SERVIZI

LE CAMERE DELUXE OFFRONO UN RIFUGIO ELEGANTE E TRANQUILLO CON VISTA SUI VIGNETI E SULLE COLLINE CIRCOSTANTI. PROGETTATE CON MATERIALI NATURALI, TONALITÀ MORBIDE E AMPIE FINESTRE CHE SI APRONO SUL PAESAGGIO, QUESTE CAMERE INVITANO A UN SENSO DI QUIETE E SEMPLICITÀ. UNO SPAZIO INTIMO, PERFETTO PER IL RIPOSO, LA RIFLESSIONE E IL PROFONDO RILASSAMENTO DURANTE IL RETREAT.

OCCUPAZIONE SINGOLA

TARRIFFA - €1.750

OCCUPAZIONE DOPPIA

TARRIFFA - €1.400 PER PERSON

L'ESPERIENZA DEL RETREAT INCLUDE L'ALLOGGIO, TUTTE LE SESSIONI DEL RETREAT, I PASTI CURATI E L'ESPERIENZA IN CANTINA. L'IVA È INCLUSA IN TUTTI I PREZZI INDICATI.

TERMINI & CONDIZIONI

PAGAMENTO:

- DEPOSITO DI €500 AL MOMENTO DELLA CONFERMA
- SALDO AUTOMATICO 30 GIORNI PRIMA DELL'EVENTO

CANCELLAZIONE:

- CANCELLAZIONI FINO A 30 GIORNI PRIMA SENZA PENALI AGGIUNTIVE
- IL DEPOSITO DI €500 NON È RIMBORSABILE

PRENOTAZIONE

PER PRENOTAZIONI EFFETTUATE ENTRO 30 GIORNI DAL RETREAT.

PAGAMENTO:

- L'INTERO IMPORTO VIENE ADDEBITATO AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE

CANCELLAZIONE:

- LE PRENOTAZIONI A TARIFFA NON SONO RIMBORSABILI.

PER RISERVARE IL PROPRIO POSTO O RICEVERE ULTERIORI INFORMAZIONI:

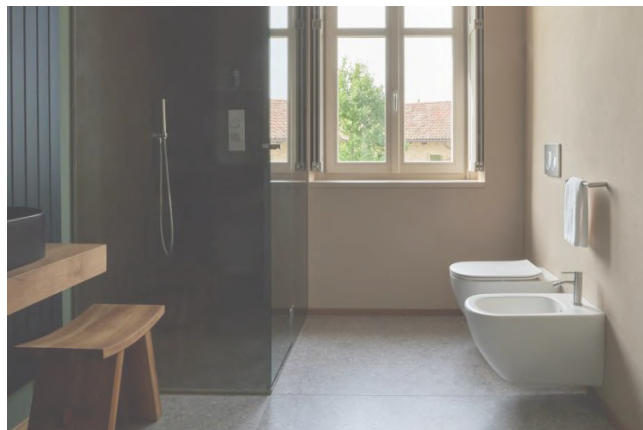
EMAIL: INFO@LEMARNERELAIS.IT

TELFONO: +39 0141 185 2115



JUNIOR SUITE

CAMERA 35 MQ
BAGNO 7 MQ



SERVIZI

LE JUNIOR SUITE OFFRONO MAGGIORE SPAZIO E UNA CONNESSIONE ANCORA PIÙ PROFONDA CON LA NATURA CIRCOSTANTE. GLI INTERNI SONO CALDI E CONTEMPORANEI, PROGETTATI PER IL COMFORT E LA CALMA, CON AMBIENTI AMPI CHE PERMETTONO DI DISTENDERSI COMPLETAMENTE TRA UN'ESPERIENZA DEL RETREAT E L'ALTRA.

OCCUPAZIONE SINGOLA

TARRIFFA - €2.200

OCCUPAZIONE DOPPIA

TARRIFFA - €1.750 PER PERSON

L'ESPERIENZA DEL RETREAT INCLUDE L'ALLOGGIO, TUTTE LE SESSIONI DEL RETREAT, I PASTI CURATI E L'ESPERIENZA IN CANTINA. L'IVA È INCLUSA IN TUTTI I PREZZI INDICATI.

TERMINI & CONDIZIONI

PAGAMENTO:

- DEPOSITO DI €500 AL MOMENTO DELLA CONFERMA
- SALDO AUTOMATICO 30 GIORNI PRIMA DELL'EVENTO

CANCELLAZIONE:

- CANCELLAZIONI FINO A 30 GIORNI PRIMA SENZA PENALI AGGIUNTIVE
- IL DEPOSITO DI €500 NON È RIMBORSABILE

PRENOTAZIONE

PER PRENOTAZIONI EFFETTUATE ENTRO 30 GIORNI DAL RETREAT.

PAGAMENTO:

- L'INTERO IMPORTO VIENE ADDEBITATO AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE

CANCELLAZIONE:

- LE PRENOTAZIONI A TARIFFA PIENA NON SONO RIMBORSABILI.

PER RISERVARE IL PROPRIO POSTO O RICEVERE ULTERIORI INFORMAZIONI:

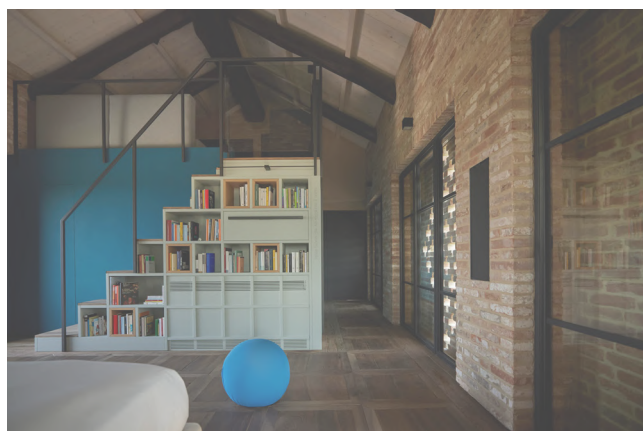
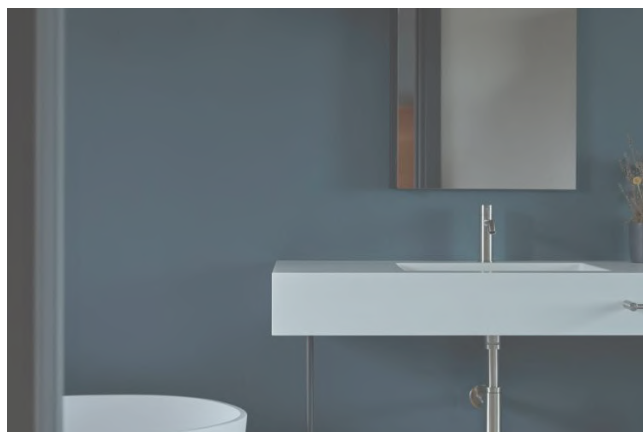
EMAIL: INFO@LEMARNERELAIS.IT

TELFONO: +39 0141 185 2115



SUITE DELUXE

CAMERA 50 MQ
BAGNO 13 MQ
TERRAZZA 16 MQ



SERVIZI

CON INTERNI AMPI E SPLENDEDE VISTE SUI VIGNETI, CON TERRAZZA O GIARDINO PRIVATO, LA SUITE DELUXE OFFRE UN'ATMOSFERA RAFFINATA DOVE L'ARCHITETTURA CONTEMPORANEA INCONTRA LA BELLEZZA NATURALE DEL PAESAGGIO. PERFETTA PER CHI DESIDERA MAGGIORE PRIVACY E COMFORT, LA SUITE PERMETTE ALL'ESPERIENZA DEL RETREAT DI CONTINUARE NELL'INTIMITÀ DELLA PROPRIA STANZA.

OCCUPAZIONE SINGOLA

TARRIFFA - €3.300

OCCUPAZIONE DOPPIA

TARRIFFA - €2.500 PER PERSON

L'ESPERIENZA DEL RETREAT INCLUDE L'ALLOGGIO, TUTTE LE SESSIONI DEL RETREAT, I PASTI CURATI E L'ESPERIENZA IN CANTINA. L'IVA È INCLUSA IN TUTTI I PREZZI INDICATI.

TERMINI & CONDIZIONI

PAGAMENTO:

- DEPOSITO DI €500 AL MOMENTO DELLA CONFERMA
- SALDO AUTOMATICO 30 GIORNI PRIMA DELL'EVENTO

CANCELLAZIONE:

- CANCELLAZIONI FINO A 30 GIORNI PRIMA SENZA PENALI AGGIUNTIVE
- IL DEPOSITO DI €500 NON È RIMBORSABILE

PRENOTAZIONE

PER PRENOTAZIONI EFFETTUATE ENTRO 30 GIORNI DAL RETREAT.

PAGAMENTO:

- L'INTERO IMPORTO VIENE ADDEBITATO AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE


CANCELLAZIONE:

- LE PRENOTAZIONI A TARIFFA PIENA NON SONO RIMBORSABILI.

PER RISERVARE IL PROPRIO POSTO O RICEVERE ULTERIORI INFORMAZIONI:

EMAIL: INFO@LEMARNERELAIS.IT

TELFONO: +39 0141 185 2115

A person is shown in a meditative pose, with their hands held in a mudra (a specific hand gesture used in yoga and meditation). The person is silhouetted against a bright, warm sunset or sunrise, with the sun low on the horizon. The background is filled with soft, golden light and blurred shapes of trees and a path, creating a serene and peaceful atmosphere. The overall tone is warm and calming.

RITORNA ALL'EQUILIBRIO,
ALLA CHIAREZZA E ALLA QUIETA INTELLIGENZA
DELLA TUA NATURA PIÙ PROFONDA.

ABOUT LUMINÆ RETREATS

LUMINÆ RETREATS CURA ESPERIENZE INTIME CHE INVITANO A RALLENTARE, RICONNETTERSI E RISTABILIRE EQUILIBRIO ATTRAVERSO MOVIMENTO, MEDITAZIONE, NATURA E CULTURA. OGNI RETREAT È CREATO CON ATTENZIONE IN COLLABORAZIONE CON LUOGHI STRAORDINARI, DOVE OGNI ELEMENTO DELL'AMBIENTE DIVENTA PARTE DI UN VIAGGIO SIGNIFICATIVO DI RINNOVAMENTO.

ROBERTO PATELLA

ROBERTO PATELLA È INSEGNANTE DI YOGA, PRATICANTE DI MOVIMENTO E ARTISTA CHE ESPLORA LA CONNESSIONE TRA CORPO, RESPIRO E CREATIVITÀ.

ATTRAVERSO YOGA, MOVIMENTO CONSAPEVOLE E BREATHWORK GUIDA I PARTECIPANTI VERSO PRATICHE CHE RISTABILISCONO EQUILIBRIO, RISVEGLIANO L'ENERGIA INTERIORE E LI RICONNETTONO CON L'INTELLIGENZA NATURALE DEL CORPO.

SCOPRI DI PIÙ:
FLOWWITHROBERTO.COM

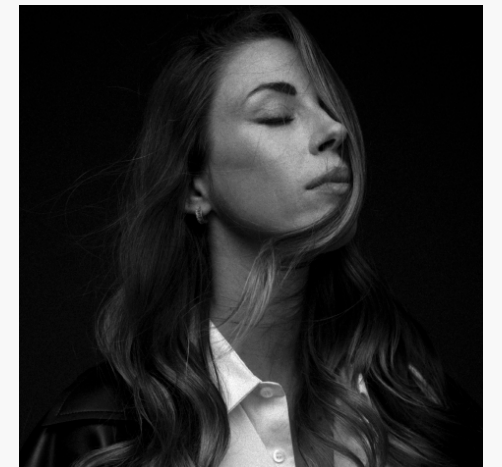


CAROLA COMETTO

CAROLA COMETTO È INSEGNANTE DI MEDITAZIONE E CURATRICE IL CUI LAVORO INTEGRA TRADIZIONI ANTICHE CON INTUZIONI PROVENIENTI DALLE NEUROSCIENZE E DAL BENESSERE CONTEMPORANEO.

ATTRAVERSO MEDITAZIONE GUIDATA E ALLENAMENTO DELLA MENTE CREA SPAZI IN CUI IL SISTEMA NERVOSO PUÒ RITROVARE EQUILIBRIO E DA CUI EMERGONO NATURALMENTE CHIAREZZA, CREATIVITÀ E DIREZIONE INTERIORE.

SCOPRI DI PIÙ:
MINDMASTERY.PRO



LA DIMENSIONE NUTRIZIONALE DI **RESET & BLOOM** È STATA SVILUPPATA IN COLLABORAZIONE CON LA BIOLOGA NUTRIZIONISTA **MARTINA GIRAUDO**, IL CUI BACKGROUND IN FARMACIA E BIOLOGIA ISPIRA UN APPROCCIO ALLA NUTRIZIONE EQUILIBRATO E CONSAPEVOLE, PENSATO PER SOSTENERE IL NATURALE PROCESSO DI RESET E RINNOVAMENTO DEL CORPO DURANTE L'INTERO PERCORSO.

PROFESSIONISTA COLLABORATRICE

LA DIMENSIONE NUTRIZIONALE DI **RESET & BLOOM** È STATA SVILUPPATA IN COLLABORAZIONE CON LA BIOLOGA NUTRIZIONISTA **MARTINA GIRAUDO**, IL CUI BACKGROUND IN FARMACIA E BIOLOGIA ISPIRA UN APPROCCIO ALLA NUTRIZIONE EQUILIBRATO E CONSAPEVOLE, PENSATO PER SOSTENERE IL NATURALE PROCESSO DI RESET E RINNOVAMENTO DEL CORPO DURANTE L'INTERO PERCORSO.

MARTINA GIRAUDO

MARTINA È PROFESSIONISTA NEL CAMPO DELLA NUTRIZIONE E DEL BENESSERE, CON UNA FORMAZIONE CHE INTEGRA **FARMACIA** E **BIOLOGIA**.

IL SUO LAVORO UNISCE RIGORE SCIENTIFICO E UN APPROCCIO CONTEMPORANEO ALLA SALUTE, IN CUI L'ALIMENTAZIONE DIVENTA UNO STRUMENTO ESSENZIALE PER SOSTENERE EQUILIBRIO, PREVENZIONE E QUALITÀ DELLA VITA.

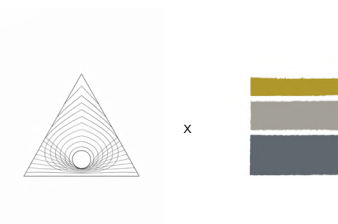
ATTRAVERSO IL SUO LAVORO, ACCOMPAGNA LE PERSONE NELLO SVILUPPO DI UNA RELAZIONE PIÙ CONSAPEVOLE E SOSTENIBILE CON IL CIBO, FAVORENDO UNO STILE DI VITA ORIENTATO AL BENESSERE INTEGRATO.



RESET & BLOOM: FROM ROOTS TO RADIANCE

UN RETREAT IMMERSIVO DI TRE GIORNI

10 – 12 MAGGIO 2026



PER PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI:

EMAIL: INFO@LEMARNERELAIS.IT

PHONE: +39 0141 185 2115