

LUMINÆ RETREATS

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

UN RITIRO 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 AMMORBIDISCE E LA CHIAREZZA RITORNA NATURALMENTE.

NEL CORSO DI TRE GIORNI, NELLA STRAORDINARIA CORNICE DI LE MARNE RELAIS, RESET & BLOOM TI INVITA IN UN RAFFINATO SANTUARIO DI MOVIMENTO, QUIETE E RINNOVAMENTO.

QUI, YOGA GUIDATO E MEDITAZIONE, NUTRIZIONE BIOLOGICA E UN GENTILE RITORNO ALLA NATURA SI INTRECCIANO CON I PIACERI 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 CONSENTE UN RESET DOLCE MA PROFONDO — CREANDO SPAZIO NEL CORPO E NELLA MENTE E PIANTANDO NUOVI SEMI DI VITALITÀ, CREATIVITÀ E VISIONE CHE RIACCENDERANNO LA TUA ISPIRAZIONE PIÙ AUTENTICA PER LA VITA.

ESPERIENZA & PROPOSTA

IL RITIRO È LIMITATO A **10** PARTECIPANTI PER PRESERVARE PRIVACY E PROFONDITÀ.

OGNI GIORNATA SI SVILUPPA NATURALMENTE DALLA PRECEDENTE: **RILASCIO** -> **RINNOVAMENTO** -> **CHIAREZZA**

L'ESPERIENZA INCLUDE:

- **2** NOTTI DI SOGGIORNO PRESSO **Le MARNE RELAIS**
- **ESPERIENZA** DI PENSIONE COMPLETA, CON COLAZIONE QUOTIDIANA, DUE PASTI EQUILIBRATI PROGETTATI IN COLLABORAZIONE CON UNA NUTRIZIONISTA, DUE CENE CURATE DAGLI CHEF E UN PRANZO CONCLUSIVO COMUNITARIO PRESSO **RADICI RESTAURANT**
- **SESSIONI** QUOTIDIANE DI YOGA E MEDITAZIONE GUIDATA CON INSEGNANTI CERTIFICATI DI LIVELLO INTERNAZIONALE
- **ACCESSO** ALLE STRUTTURE WELLNESS, INCLUSA AREA SPA, PALESTRA ATTREZZATA **TECHNOGYM**, PISCINA E SPAZI DEDICATI AL RELAX
- **VISITA** PRIVATA E DEGUSTAZIONE PRESSO LA CANTINA **MURA MURA**
- **INCONTRI** CREATIVI ED ESPERIENZE GUIDATE DA ARTISTI, ISPIRATE AGLI AUTORI CHE CONTRIBUISCONO ALL'IDENTITÀ DEL **RELAIS**
- **MOMENTI** MENTE-CORPO NELLA NATURA, INCLUSA UNA MEDITAZIONE FINALE NELLA TREEHOUSE AFFACCIATA SUI VIGNETI
- **OGNI** PASTO È PREPARATO CON INGREDIENTI LOCALI DI ALTA QUALITÀ PER SOSTENERE ENERGIA, EQUILIBRIO E BENESSERE DURANTE L'INTERO RITIRO

DATE

10-12 MAGGIO 2026



PERCORSO

GIORNO 1 — RADICE

DAL RITMO DELLA CITTÀ ALLA PACE INTERIORE

ARRIVI, TI SISTEMI NEL RITMO PACIFICO DI LE MARNE E INIZI A RALLENTARE.

- ARRIVO E MOMENTO DI BENVENUTO — 10 MAGGIO, TRA LE 11:00 E LE 12:00
- LIGHT LUNCH GUIDATO DALLA NUTRIZIONISTA PRESSO RADICI
- SESSIONE DI APERTURA E MEDITAZIONE GUIDATA
- PRATICA DI YOGA RIGENERATIVO
- TEMPO LIBERO E ACCESSO ALLA SPA
- PROFONDO RILASSAMENTO SERALE E SOUND BATH

IL PROCESSO DI DETOX INIZIA — E GIÀ DALLA SERA TI SENTIRAI PRONTO PER UN RIPOSO PROFONDO E RIGENERANTE.

GIORNO 2 — ASCESA

ENERGIA, ISPIRAZIONE E RIEQUILIBRIO MENTALE

IL SECONDO GIORNO ATTIVA DOLCEMENTE LA TUA ENERGIA MANTENENDO IL SISTEMA NERVO-
SO CALMO ED EQUILIBRATO.

- SESSIONE MATTUTINA DI YOGA ENERGIZZANTE
- LINEE GUIDA NUTRIZIONALI DURANTE LA COLAZIONE
- MEDITAZIONE GUIDATA “REBIRTH”
- PRANZO ENERGIZZANTE IDEATO DA UNA NUTRIZIONISTA
- TEMPO LIBERO: SPA, VIGNETI, PERCORSI DI CORSA O BIKE TRAIL
- VISITA E DEGUSTAZIONE PRESSO MURA MURA WINERY
- SERATA CREATIVA CON ARTISTI E CENA CONDIVISA
- PASSEGGIATA OPZIONALE SOTTO LE STELLE

DAL RIEQUILIBRIO DEL SISTEMA NERVOSO ALLA RISCOPERTA DEL TUO RITMO INTERIORE
STABILE E LUCIDO.

GIORNO 3 — RADIANCE

INTEGRAZIONE E CHIAREZZA

L’ULTIMO GIORNO TI AIUTA A INTEGRARE CIÒ CHE HAI VISSUTO E A PORTARLO NELLA
VITA QUOTIDIANA.

- SESSIONE MATTUTINA DI CHIAREZZA CON YOGA DOLCE E MOVIMENTO
- COLAZIONE MINDFUL
- MEDITAZIONE NELLA TREEHOUSE E RIFLESSIONE CONCLUSIVA
- PRANZO COMUNITARIO E CONDIVISIONE
- PARTENZA — 12 MAGGIO DALLE 14:00

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



QUANDO LA MENTE SI AMMORBIDISCE E LA VISIONE SI ESPANDE,
LA CREATIVITÀ AUTENTICA SI RISVEGLIA —
RIVELANDO IL TUO SÉ PIÙ VERO.

IL LUOGO: LE MARNE RELAIS — PIEMONTE, ITALIA

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

IMMERSO TRA I VIGNETI ONDULATI DEL PIEMONTE, LE MARNE RELAIS È UN LUOGO DOVE NATURA, CULTURA E BELLEZZA SILENZIOSA SI INCONTRANO.

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

QUI ARCHITETTURA, ARTE, POESIA, GASTRONOMIA E VINIFICAZIONE CONVIVONO NATURALMENTE. OGNI STANZA È STATA ISPIRATA AL MONDO DEI POETI E DECORATA DALLA CREATIVITÀ DI ARTISTI CONTEMPORANEI. OGNI SPAZIO È STATO PROGETTATO PER INVITARE A UN RITMO PIÙ LENTO — DOVE IL SILENZIO DEI VIGNETI, LA LUCE MUTEVOLE DELLE COLLINE E LA BELLEZZA ESSENZIALE DEL PAESAGGIO TI GUIDANO DOLCEMENTE A RITROVARE TE STESSO.

LUOGO DI SILENZIO E CONTEMPLAZIONE, 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

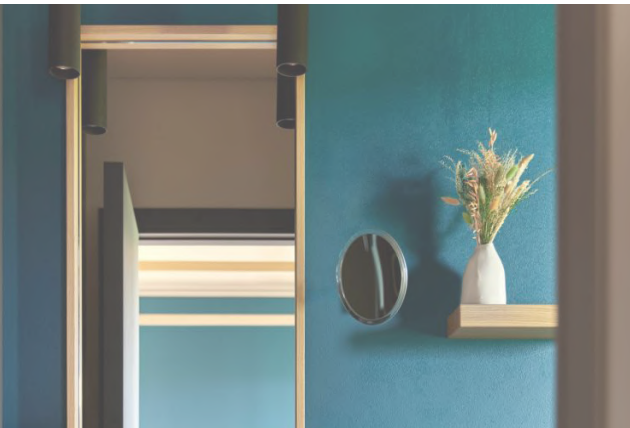
LE MARNE, PIEMONTE, ITALIA



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 APERTE SUL PAESAGGIO, QUESTE CAMERE INVITANO A UN SENSO DI QUIETE E SEMPLICITÀ. **UNO** SPAZIO INTIMO, IDEALE PER RIPOSO, RIFLESSIONE E PROFONDO RILASSAMENTO DURANTE IL RITIRO.

OCCUPAZIONE SINGOLA

TARIFFA PIENA - €1.944

EARLY BIRD - €1.750

OCCUPAZIONE DOPPIA

TARIFFA PIENA - €1.556 PER PERSONA

EARLY BIRD - €1.400 PER PERSONA

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

TERMINI E CONDIZIONI

POLITICA DI PRENOTAZIONE E CANCELLAZIONE

EARLY BIRD

PER CONFERMARE LA PARTECIPAZIONE AL RITIRO È RICHIESTO UN DEPOSITO DI **€500** AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE. L'ESPERIENZA È VOLUTAMENTE INTIMA E LIMITATA A **10** PARTECIPANTI, PERTANTO SI CONSIGLIA VIVAMENTE LA PRENOTAZIONE ANTICIPATA. PER PRENOTAZIONI EFFETTUATE DOPO LA DATA **EARLY BIRD**, SI APPLICANO LA TARIFFA PIENA E LA RELATIVA POLITICA DI CANCELLAZIONE.

POLITICA DI CANCELLAZIONE

PER PRENOTAZIONI **EARLY BIRD**, LE CANCELLAZIONI SONO POSSIBILI FINO AL **9 APRILE 2026** SENZA ULTERIORI PENALI. IL DEPOSITO DI **€500** NON È RIMBORSABILE, IN QUANTO GARANTISCE LA PRENOTAZIONE E SOSTIENE L'ORGANIZZAZIONE DEL RITIRO. PER CANCELLAZIONI EFFETTUATE DOPO IL **9 APRILE 2026**, VERRÀ ADDEBITATA LA TARIFFA PIENA. PER PRENOTAZIONI EFFETTUATE ENTRO **30 GIORNI** DALL'EVENTO, L'IMPORTO TOTALE VIENE RICHIESTO AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE E NON È RIMBORSABILE. NEL CASO IN CUI IL POSTO CANCELLATO VENGA OCCUPATO DA UN ALTRO PARTECIPANTE, FAREMO IL POSSIBILE PER AGEVOLARE EVENTUALI AGGIUSTAMENTI.

RICHIESTE DI PRENOTAZIONE

PER RISERVARE IL PROPRIO POSTO O RICEVERE ULTERIORI INFORMAZIONI:

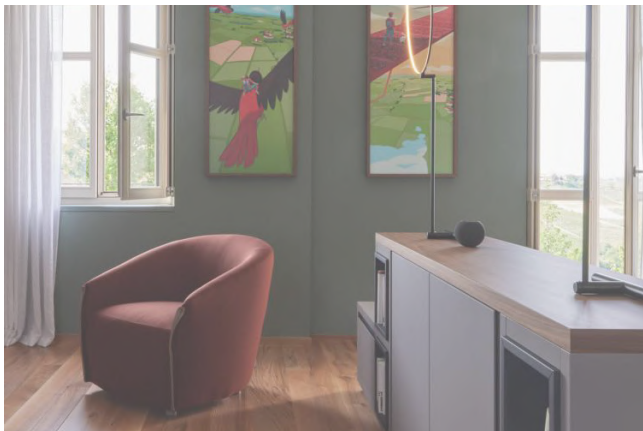
EMAIL: [INFO@LEMARNERELAIS.IT](mailto:info@lemarnerelais.it)

TELEFONO: +39 0141 185 2115



JUNIOR SUITE

CAMERA 35 MQ
BAGNO 7 MQ



SERVIZI

Le **JUNIOR SUITE** offrono spazi più ampi e una connessione ancora più profonda con la natura circostante. All'interno di ogni suite, l'atmosfera è calda e contemporanea, progettata per il comfort e la quiete, con interni generosi che permettono di rilassarsi completamente tra una sessione e l'altra del ritiro.

OCCUPAZIONE SINGOLA

Tariffa Piena - €2.444

Early Bird - €2.200

OCCUPAZIONE DOPPIA

Tariffa Piena - €1.944 per persona

Early Bird - €1.750 per persona

L'esperienza del ritiro include alloggio, tutte le sessioni del programma, pasti curati e visita in cantina. L'IVA è inclusa in tutti i prezzi indicati.

TERMINI E CONDIZIONI

POLITICA DI PRENOTAZIONE E CANCELLAZIONE

Early Bird

Per confermare la partecipazione al ritiro è richiesto un deposito di **€500** al momento della prenotazione. L'esperienza è volutamente intima e limitata a **10 partecipanti**, pertanto si consiglia vivamente la prenotazione anticipata. Per prenotazioni effettuate dopo la data **Early Bird**, si applicano la tariffa piena e la relativa politica di cancellazione.

POLITICA DI CANCELLAZIONE

Per prenotazioni **Early Bird**, le cancellazioni sono possibili fino al **9 aprile 2026** senza ulteriori penali. Il deposito di **€500** non è rimborsabile, in quanto garantisce la prenotazione e sostiene l'organizzazione del ritiro. Per cancellazioni effettuate dopo il **9 aprile 2026**, verrà addebitata la tariffa piena. Per prenotazioni effettuate entro **30 giorni** dall'evento, l'importo totale viene richiesto al momento della prenotazione e non è rimborsabile. Nel caso in cui il posto cancellato venga occupato da un altro partecipante, faremo il possibile per agevolare eventuali aggiustamenti.

Richieste di prenotazione

Per riservare il proprio posto o ricevere ulteriori informazioni:

Email: info@lemarnerelais.it

Telefono: +39 0141 185 2115



SUITE DELUXE

CAMERA 50 MQ
BAGNO 13 MQ
TERRAZZA 16 MQ



SERVIZI

CON INTERNI AMPI E SPLENDIDE VISTE SUI VIGNETI, CON TERRAZZA O GIARDINO, LA **SUITE DELUXE** OFFRE UN'ATMOSFERA RAFFINATA DOVE L'ARCHITETTURA CONTEMPORANEA INCONTRA LA BELLEZZA NATURALE DEL PAESAGGIO CIRCOSTANTE. **PERFETTA** PER GLI OSPITI CHE DESIDERANO MAGGIORE PRIVACY E COMFORT, LA SUITE PERMETTE ALL'ESPERIENZA DEL RITIRO DI PROSEGUIRE CON NATURALEZZA ANCHE NELL'INTIMITÀ DELLA PROPRIA STANZA.

SINGLE OCCUPANCY

TARIFFA PIENA - €3.667

EARLY BIRD - €3.300

DOUBLE OCCUPANCY

TARIFFA PIENA - €2.778 PER PERSONA

EARLY BIRD - €2.500 PER PERSONA

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

TERMINI E CONDIZIONI

POLITICA DI PRENOTAZIONE E CANCELLAZIONE

EARLY BIRD

PER CONFERMARE LA PARTECIPAZIONE AL RITIRO È RICHiesto UN DEPOSITO DI **€500** AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE. L'ESPERIENZA È VOLTAMENTE INTIMA E LIMITATA A **10** PARTECIPANTI, PERTANTO SI CONSIGLIA VIVAMENTE LA PRENOTAZIONE ANTICIPATA. PER PRENOTAZIONI EFFETTUATE DOPO LA DATA **EARLY BIRD**, SI APPLICANO LA TARIFFA PIENA E LA RELATIVA POLITICA DI CANCELLAZIONE.

POLITICA DI CANCELLAZIONE

PER PRENOTAZIONI **EARLY BIRD**, LE CANCELLAZIONI SONO POSSIBILI FINO AL **9 APRILE 2026** SENZA ULTERIORI PENALI. IL DEPOSITO DI **€500** NON È RIMBORSABILE, IN QUANTO GARANTISCE LA PRENOTAZIONE E SOSTIENE L'ORGANIZZAZIONE DEL RITIRO. PER CANCELLAZIONI EFFETTUATE DOPO IL **9 APRILE 2026**, VERRÀ ADDEBITATA LA TARIFFA PIENA. PER PRENOTAZIONI EFFETTUATE ENTRO **30** GIORNI DALL'EVENTO, L'IMPORTO TOTALE VIENE RICHiesto AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE E NON È RIMBORSABILE. NEL CASO IN CUI IL POSTO CANCELLATO VENGA OCCUPATO DA UN ALTRO PARTECIPANTE, FAREMO IL POSSIBILE PER AGEVOLARE EVENTUALI AGGIUSTAMENTI.

RICHIESTE DI PRENOTAZIONE

PER RISERVARE IL PROPRIO POSTO O RICEVERE ULTERIORI INFORMAZIONI:

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

TELEFONO: +39 0141 185 2115

A person is shown from the waist up, sitting in a meditative pose. Their hands are raised in front of them, with the fingers of both hands touching to form a circle, a gesture known as the Gyan Mudra. The person is wearing a dark, long-sleeved garment. The background is a soft, out-of-focus sunset or sunrise scene with warm orange and yellow light filtering through the silhouettes of trees. The overall mood is peaceful and contemplative.

RITROVA L'EQUILIBRIO,
LA CHIAREZZA E LA QUIETA INTELLIGENZA
DELLA TUA NATURA.

ABOUT LUMINÆ RETREATS

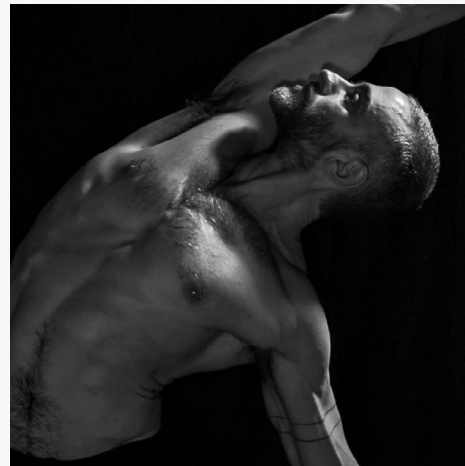
LUMINÆ RETREATS CURA ESPERIENZE INTIME CHE INVITANO A RALLENTARE, RICONNETTERSI E RITROVARE EQUILIBRIO ATTRAVERSO MOVIMENTO, MEDITAZIONE, NATURA E CULTURA. OGNI RITIRO NASCE DALLA COLLABORAZIONE CON LUOGHI STRAORDINARI, DOVE OGNI ELEMENTO DELL'AMBIENTE DIVENTA PARTE DI UN PERCORSO SIGNIFICATIVO DI RINNOVAMENTO.

ROBERTO PATELLA

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

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

SCOPRI DI PIÙ:
[FLOWWITHROBERTO.COM](http://flowwithroberto.com)



CAROLA COMETTO

CAROLA COMETTO È INSEGNANTE DI MEDITAZIONE E CURATRICE IL CUI LAVORO INTEGRA ANTICHE TRADIZIONI 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](http://mindmastery.pro)



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



PER PRENOTAZIONI E ULTERIORI INFORMAZIONI:
EMAIL: INFO@LEMARNERELAIS.IT
TELEFONO: +39 0141 185 2115