

A lezione di Pilates alla Locanda La Raia

*Ad agosto la dimora del Gavi ospiterà un retreat di pilates
per un'esperienza di benessere unica*

Milano, 28 giugno 2018 – La grande “casa verde” tra le colline piemontesi del **Gavi**, [Locanda La Raia](#), ospiterà



dal **16 al 19 agosto** un **retreat di pilates**, un'occasione unica per rilassarsi e ritrovare il proprio equilibrio psico fisico nella tranquillità della natura. L'attività è studiata per aiutare il corpo e la mente a ricaricarsi e rinvigorirsi godendo nello stesso tempo di un contesto paesaggistico di grande bellezza e dell'ospitalità di una dimora senza tempo immersa tra i verdi vigneti.

La masterclass sarà guidata dall'insegnante americana, [Christie Seaver](#), nota per aver ideato una forma particolare di movimento il cui marchio registrato è [Ballet-lates](#). Christie è un'ex ballerina classica che trasmette la sua passione per la postura corretta, la forza e la flessibilità, enfatizzando allo stesso tempo l'importanza del divertimento e della gioia di stare insieme e di ritrovarsi. La sessione prevederà due lezioni al giorno, la mattina e la sera, e ogni incontro sarà concepito seguendo le sensazioni individuali e permettendo di lavorare secondo il personale ritmo fino al raggiungimento del risultato.

La **giornata tipo** a Locanda La Raia prevederà una ricca e abbondante colazione al mattino, seguirà dalle 9.30 alle 10.45 la lezione di pilates, dalle 11.00 alle 12.00 trattamenti nella SPA, con accesso a piscina, hammam e sauna e per concludere una piacevole passeggiata tra i vigneti. Il pranzo sarà a base di prodotti freschi e genuini del territorio, mentre dalle 15.00 alle 17.00 si potranno prenotare attività a scelta quali visita guidata delle opere d'arte presso la Fondazione La Raia all'interno della tenuta, lezioni di cucina, degustazione di vini o un bel tour in bicicletta lungo le colline del Gavi, trekking o visite culturali nei borghi vicini. E ancora dalle 18.00 alle 19.15 si prenderà parte alla seconda lezione di pilates e per poi concludere con una cena leggera ma gustosa all'aperto con vista panoramica.



Per l'occasione è stato creato un **pacchetto** dedicato che prevede un soggiorno di tre notti, lezioni di Pilates al mattino e sera, una sessione individuale con l'insegnante Christie Seaver, un massaggio della durata di trenta

minuti, accesso libero a SPA, piscina, hammam e sauna e un menu healthy. Il costo del pacchetto è a partire da € 1.230 per quattro giorni in stanza singola e a partire da € 930 in stanza doppia a persona per quattro giorni.

Il retreat di pilates sarà un'opportunità unica per apprendere i principi di questa disciplina da applicare poi nella vita quotidiana al ritorno a casa e un'occasione per raggiungere un benessere e profondo relax immersi nel verde e coccolati da Locanda La Raia.

Per maggiori informazioni sul retreat di pilates: reservations@la-raia.it

Media kit e materiale fotografico in alta risoluzione disponibile al seguente link:

www.locandalaraia.it/area-riservata

Locanda La Raia e La Raia

Locanda La Raia è un progetto della famiglia Rossi Cairo che conduce l'azienda agricola biodinamica La Raia dal 2002. La tenuta è certificata Demeter e nei suoi 180 ettari produce Gavi D.O.C.G. e Piemonte Barbera D.O.C., oltre a cereali antichi e miele biologico, mentre nei prati pascolano libere mucche di razza Fassona. La tenuta accoglie anche un piccolo agriturismo, Borgo Merlassino, una scuola steineriana e la sede della Fondazione La Raia, dedicata ad arte, cultura e territorio, che ospita opere site specific di artisti internazionali.

Locanda La Raia - Località Lomellina 26 – 15066 Gavi (AL)

T.+ 39 0143 642860 E. reservations@la-raia.it

locandalaraia.it

Ufficio stampa Tina Guiducci - tina@la-raia.it – T. 335 7295264

AIGO Debora Agostini – d.agostini@aigo.it – T. 347 1030913

AIGO Giulia Cosseddu – g.cosseddu@aigo.it – T. 344 0994675