

Pacchetto esperienze

YOFIT: sessione di 1 ora con Fabiana, fondatrice di Timo Per Sempre. Questa lezione fonde yoga, pilates, stretching e piccoli gesti di benessere per un corpo tonico, elastico e una mente rilassata. (Lezioni disponibili in inglese e francese). 25€ a persona oppure 200€ per carnet da 10 pratiche

HATHA & RESTORATIVE YOGA: pratica di 1 ora con Giorgia che vi guiderà attraverso asana, pranayama e yin yoga per un rilassamento profondo, attenuando le tensioni del corpo e della mente, ritrovando, stabilità e consapevolezza. 25€ a persona oppure 200€ per carnet da 10 pratiche

PASSEGGIATE A TEMA NEL MONFERRATO: Con Massimo, guida GAE. Escursioni in aree di interesse con possibilità di aperitivo finale. 15€ per gruppi di più di 10 persone 20€ per meno di 10 persone

FIT WALK NELLA NATURA: con Fabiana, 45 minuti di camminata attiva nella natura con esercizi di mobilità, movimento e respirazione consapevoli. 20€ a persona

KOBIDO: con Fabiana, 1 ora di antico e raffinato trattamento giapponese, nato nelle corti imperiali nel XV secolo. Stimola meridiani ed energia vitale per un'armonia a 360°, le sue tecniche profonde donano un lifting naturale e una luminosità immediata. 55€ a trattamento

RIFLESSOLOGIA PLANTARE, PALMARE E MASSAGGIO CERVICALE-FACCIALE: 40 minuti di trattamento condotto da Fabiana con oleoliti home made (Timo Per Sempre) che unisce riflessologia plantare e palmare, massaggio cervicale e facciale. Un'esperienza unica per distendere corpo e mente e riattivare l'energia vitale anche attraverso la respirazione ritrovando benessere profondo. 35€ a trattamento

MASSAGGIO RILASSANTE: trattamento total-body con Giulia, 1 ora di puro relax, con aromaterapia, in cui potersi far trasportare da un tocco delicato ma deciso che ti aiuterà a smaltire le tensioni del corpo e rigenerarti. 55€ a trattamento

SHIATSU: 1 ora di trattamento manuale giapponese con Cristian, volto a ristabilire l'equilibrio psicofisico olistico. Si svolge su lettino, con abbigliamento comodo, senza oli o ausili, ed è adatto a persone di ogni età e condizione fisica. 55€ a trattamento

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE: con Deborah, un'ora finalizzata a liberare le tensioni muscolari profonde causate da stress o posture scorrette. Le manovre lente e decise favoriscono il rilassamento fisico, mentale ed emotivo. 55€ a trattamento

Quota tesseramento annuale all'associazione: 5€

Experience package

YOFIT: 1- hour session with Fabiana, co-founder of Timo per Sempre and wellness/fitness enthusiast. This class combines yoga, pilates, stretching, and small wellness gestures for a toned, flexible body and relaxed mind. Classes available in English and French.

25€ per person or 200€ for 10-sessions booklet

HATA & RESTORATIVE YOGA: 1-hour practice with Giorgia, guiding you through asanas, pranayama, and yin yoga for deep relaxation, easing physical and mental tension, and regaining stability and awareness.

25€ per person or 200€ for 10-sessions booklet

THEMED WALKS IN MONFERRATO: with Massimo, GAE guide. Excursions in areas of interest, with a final aperitif at your choice.

15€ (for groups of 10+), 20€ (for groups fewer)

FIT WALK IN NATURE: with Fabiana, 45 minutes of active walking in nature with mobility exercises, movement, and mindful breathing.

20€ per person

KOBIDO: with Fabiana, a 1 hour ancient and refined Japanese treatment originating in 15th century imperial courts. It stimulates meridians and vital energy for 360° harmony; its deep techniques provide a natural lift and immediate radiance.

55€ per person

FOOT AND HAND REFLEXOLOGY with NECK-FACE MASSAGE: 40-minutes treatment by Fabiana using homemade herbal oils (Timo Per Sempre). This session combines foot and hand reflexology with a neck and facial massage. A unique experience to relax body and mind, reactivate vital energy, and rediscover deep well-being through breathwork.

35€ per treatment

RELAXING MASSAGE: a total-body oil treatment with Giulia, 1 hour of pure relaxation, with aromatherapy. A gentle yet firm touch helps to release tension and rejuvenate the body.

55€ per treatment

Shiatsu: Japanese manual treatment with Cristian aimed at restoring holistic psychophysical balance. It is carried out on a couch, with comfortable clothing, without oils or specialized aids, and is suitable for people of any age and physical condition.

55€ per treatment

DEEP TISSUE MASSAGE: with Deborah, a one-hour session aimed at releasing deep muscle tension caused by stress or incorrect posture. Slow and firm maneuvers promote physical, mental and emotional relaxation.

55€ per treatment

Annual membership: 5€