



## DEPURAZIONE E REMISE EN FORME 3 giorni PURIFICATION AND REMISE EN FORME IN 3 DAYS

### 1° giorno / 1st Day

**Colazione:** Tè verde del digiuno con cornetti caldi integrali  
*Breakfast: Green fasting tea and hot wholemeal croissant*

**Al centro benessere:** Trattamento benvenuto "lulur" mani e piedi (1h 30)  
*SPA: Welcome "Lulur" treatment, feet and hands (1h 30)*

**Pranzo:** tortino di "kamut cous cous" con verdure al vapore  
Centrifuga di carote, mela smith e aloe al miele  
*Lunch: "Camut cous cous" pie with steam vegetables chake of carrots, smith apples and honey aloe*

**Al centro benessere:** Calidarium ( bagno turco e sauna)  
Trattamento "aroma element noir" (2 h )  
*SPA : Calidarium ( steam room and sauna)  
"aroma element noir" treatment (2 hours)*

**Cena:** turbante di spigola alle erbe con foglie di rucola  
*Dinner: turban of bass with mixed herbs and rucola leaves*

### 2° giorno / 2nd Day

**Colazione:** yogurt magro con muesli e "vita active"  
(concentrato di 21frutti-1cucchiaino per yogurt)  
*Breakfast: no fat yogurt with muesly and "vita active"  
(extract of 21 different kind of fruit – 1 spoon per yogurt)*

**Al centro benessere:** Peeling yin/yang ai cristalli del bio sels mer morte  
Bagno energetico wei qi yin yang (1 h10')  
*SPA: Peeling Yin/Yang with cristals of bio sels mer morte  
Energetic bath wei qi Yin Yang (1h 10')*

**Pranzo:** delizia di caprino con olive taggiasche e pane integrale tostato all'olio di rosmarino.  
Centrifuga di carota, arancia e limone  
*Lunch: delicious caprino cheese with taggiasche olives and toasted wholemeal bread with oil of rosemary. Fresh shake of carrots orange and lemon*

**Al centro benessere:** Trattamento viso personalizzato  
Trattamento corpo thermo gel yang/crio gel yin (1h 30')  
*SPA: Personalized facial –Body Treatment thermo gel Yang/Crio gel Yin ( 1h30')*

**Cena:** filetto di vitellone a lamelle all'essenza di frutti di bosco tè al tiglio  
*Dinner: Fillet of veal with essence of berries and lime tea*

### 3° giorno / 3rd Day

**Colazione:** tè freddo alle erbe ed estratto di trifoglio, con succhi di frutta.  
Fette biscottate integrali con marmellata  
*Breakfast: Cold tea and trefoli essence with fruit juice wholemeal biscottate slice with jam*

**Al centro Benessere:** Massaggio palmare total body dreno energetico (60')  
*Spa: hands massage, total body draing-energetic massage ( 60')*

**Pranzo:** sformatino di riso basmati con gamberetti e mais.  
Centrifuga di finocchio, zucchero di canna, cannella e aloe alla pesca  
*Lunc: flan on basmati ricewith shrimps and sweet corn. shake of fennel, brown sugar, cinnamon and peach aloe.*