



CHIVA SUN

Brione s/Minusio

Easter / Ostern / Pasqua Rebalancing Retreat, 29. – 31. März 2024

**Yoga – Pilates – Meditation – Stress Relief – Energy Boost –
Behandlungen für Körper Seele und Geist**

Freitag, 29. März

09.30 Uhr	Welcome	
10.00 Uhr	Pilates, 60 Min.	Roberta
11.15 Uhr	Stretching & Meditation, 60 Min.	Patrick

Samstag, 30 März

09.00 Uhr	Yoga Master Class, 90 Min.	Gabriela
10.30 Uhr	Refreshing Break	
11.00 Uhr	Stress Relief & Energy Boost Workshop, 90 Min.	Gabriela
Ab 17 Uhr	Happy Birthday CHIVA SUN – Apéro Party Am 30.3.2019, vor genau 5 Jahren öffneten wir das grosse Tor zum CHIVA SUN zum ersten Mal.	

Sonntag, 31. März

09.30 Uhr	Pilates, 60 Min.	Roberta
10.30 Uhr	Refreshing Break	
11.00 Uhr	Breathwork (Pranayama) & Meditation, 60 Min.	Patrick

Wählen Sie Ihre persönlichen Behandlungen nach dem Aktivprogramm aus. Unsere erfahrenen und qualifizierten TherapeutInnen kümmern sich von Kopf bis Fuss um Sie.

- Massagen und Therapien
- NIANCE Beautybehandlungen für Körper und Gesicht
- Anti Aging Behandlungen mit X-Saphire & X-Perfection
- Coaching & Mentoring bei Gabriela

Kosten

CHF 690 pro Person:

- Aktiv Programm inkl. Hilfsmittel wie Yogamatten etc., Wasser, W-Lan und Parkplatz
- Behandlungen im Wert von CHF 300. 10% Rabatt auf alle weiteren Treatments während des Retreats. Bitte Buchungen im Voraus tätigen.

Guestrooms

CHF 200 pro Nacht pro Person bei Doppelbelegung

CHF 350 pro Nacht pro Person bei Einzelbelegung

Zum Frühstück steht ein gut gefüllter Kühlschrank zur Verfügung. Wähle was dein Herz begehrt. Im Weiteren täglich frisch Gebackenes, Früchte, Kaffee, Tee & Granderwasser.

Teilnehmerzahl: Mindestens 6 Personen, maximal 12 Personen

Sprache: Deutsch & Englisch

AGB: Es gelten die allgemeinen Bedingungen (www.optilution.ch)

Anmeldung: Persönlich im CHIVA SUN, Tel. 091 744 62 72, E-Mail info@optilution.ch
oder online www.optilution.ch



Leitung und Mitwirkung

Gabriela Ghenzi

Gabriela ist Inhaberin der CHIVA SUN Holistic Healing Centers & Spa und der Optilution AG. Seit über 30 Jahren unterrichtet und lehrt sie in den unterschiedlichsten Trainingsformen und arbeitet mit Menschen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Ihr persönlicher Lebensweg der Aufrichtung legte die Basis. Weiteres Wissen hat sie sich durch ein Studium in westlicher Medizin und Ausbildungen in diversen asiatischen Heilmethoden inkl. Energiearbeit angeeignet. Yoga ist ihre Passion. Feingefühl, ihre Fähigkeit sich einzulassen und zu analysieren, gepaart mit Wissen und Erfahrung machen Sie zu einer wertvollen Wegbegleiterin.



Patrick Zanotti

Fasziniert vom Menschen in seiner Ganzheit, ist Patrick berufener Massagetherapeut mit Studienabschluss der Therapeutischen Massageschule in Bergamo. In seinen Massagen bringt er sein Fachwissen und Intuition ein, um Patienten zu Schmerzfreiheit, mehr Gesundheit, freieren Bewegungsabläufen und einer besseren Ausrichtung zu verhelfen. Als ausgebildeter und passionierter Yoga Lehrer gibt er die fernöstliche Yoga Philosophie den Menschen weiter.



Roberta Wezel

Roberta hat sich schon immer für alles interessiert, was mit dem Körper und mit Bewegung zu tun hat. Nach ihrer Ausbildung am Laban Centre for Movement and Dance in London, wo Pilates zu ihrem täglichen Training gehörte, nahm sie an mehreren Tanzprojekten in England und der Schweiz teil. Zurück im Tessin hat sie die Ausbildung zur diplomierten Massagetherapeutin erfolgreich absolviert und hat Ihren Dienst ganz in das Wohl der Menschen gestellt. Als Pilates Instruktorin und Massage Therapeutin hat sie sich ihre fundierte Erfahrung in namhaften Institutionen und in direkter Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten erarbeitet. Ihr ganzes Wissen lässt sie in ihre Pilates Lektionen und Massagetherapien mit einfließen.



Dorota Oczkowicz

Seit über zehn Jahren ist Dorota als ausgebildete Fachkosmetikerin und Massagetherapeutin tätig. Sie arbeitete in Schönheits- und Wellnesseinrichtungen namhafter Hotels im Südtirol und in der Schweiz. Ihre Erfahrung, Ihr Geschick und Ihre Gabe, Menschen wahrzunehmen, machen Sie zu einer wertvollen Therapeutin. Sie sagt von sich selber: «Ich liebe meinen Beruf, weil meine Massage- und Schönheitsbehandlungen den Menschen helfen, ihr psychophysisches Wohlbefinden zu verbessern oder wiederzuerlangen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihr tägliches Leben in vollen Zügen zu genießen.»

