



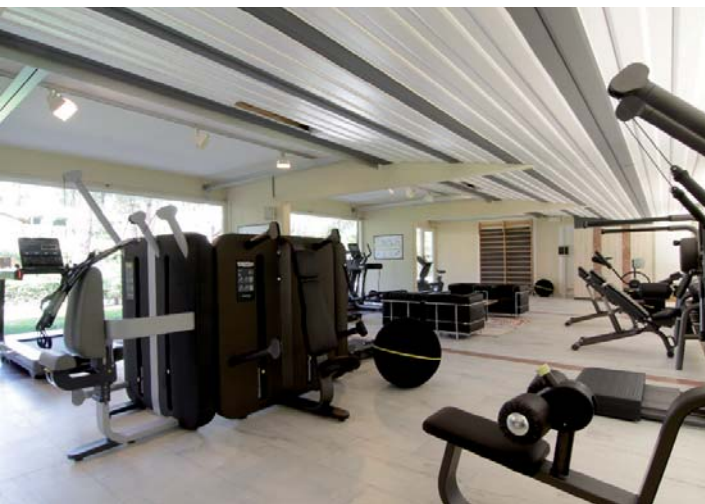
☆☆☆☆☆ WELLNESS

EXERCISE AND HEALTHY DIET, THESE ARE THE ELEMENTS OF THE WELLNESS PHILOSOPHY. WHEN PROFESSIONALISM AND NATURE ARE ALLIED, MOMENTS OF COMPLETE RELAXATION AND PLEASURE ARE ADDED
BY CARLA LENA



Taking care of your body means not only physical activity but also a healthy diet and indulging in, once in a while, a moment of relaxation. It is not always possible to combine all these good practices, for this summer, with its less frenetic pace and more time available, it is a valuable opportunity.

Staying in places like Augustus Hotel & Resort in Forte that, thanks to a partnership with Technogym, offers guests an integrated course for a stay of complete and personalized well-being. Indoor and outdoor physical activities in the park, under the supervision of experienced personal trainers and with the new equipment of the Artis line, are united with the special wellness menu studied to meet different needs: light, energy and detox. To conclude, relax. For this objective, the Augustus Hotel has made a pact with nature: the seaside resort of fine sand is framed by the magnificent Apuane Alps, the heated outdoor pool is surrounded by gardens and pine forest... Just the thought already makes you feel better.



MOVIMENTO E DIETA SANA, ECCO GLI ELEMENTI DELLA FILOSOFIA WELLNESS. QUANDO PROFESSIONALITÀ E NATURA SI ALLEANO A QUESTI SI AGGIUNGONO MOMENTI DI COMPLETO RELAX E PIACERE

Prendersi cura del proprio corpo non significa solo praticare attività fisica ma anche seguire un'alimentazione sana e concedersi, di tanto in tanto, qualche attimo di vero relax. Non sempre è possibile riunire tutte e tre queste buone pratiche, per questo l'estate, con i suoi ritmi meno frenetici e il maggior tempo a disposizione, è un'occasione preziosa da sfruttare. Per esempio, soggiornando in luoghi come l'Augustus Hotel & Resort di Forte che, grazie alla partnership con Technogym, mette a disposizione dei propri ospiti un percorso integrato per un soggiorno di benessere completo e personalizzato. Ad attività fisiche indoor e outdoor nel grande parco, sotto la supervisione di esperti personal trainer e con le nuove attrezzature della linea Artis, si uniscono speciali menu wellness studiati per soddisfare diverse esigenze: light, energy e detox. Infine, il relax. Per questo obiettivo l'Augustus Hotel ha stretto un patto con la natura: lo stabilimento balneare di sabbia finissima è incorniciato dalle magnifiche Alpi Apuane, la piscina esterna riscaldata è circondata dal giardino e dalla pineta... Basta già il solo pensiero per sentirsi meglio.



САМОЧУВСТВИЕ НА 5 ЗВЕЗД

Подвижный образ жизни и здоровое питание – это необходимое условие для хорошего самочувствия. Когда профессиональный подход к этому вопросу работает заодно с природой, тогда можно получить настоящее удовольствие и полноценно отдохнуть

Следить за своим телом, не значит ограничить себя только занятиями спортом, важно также правильно питаться и позволять себе иногда по-настоящему расслабиться. Не всегда получается собрать воедино все эти полезные начинания, поэтому именно летом, когда ритмы жизни стихают, и появляется больше времени, его стоит уделить себе. Побывать в таком месте, как Augustus Hotel & Resort в Форте дей Марми, который, благодаря партнерству с Technogym, предлагает своим гостям целый цикл услуг, разработанный для полноценного отдыха и учитывающий индивидуальные пожелания клиента: от занятий спортом (в помещении и под открытым небом, в просторном парке, в сопровождении профессиональных тренеров с использованием оборудования фирмы Artis), до здорового меню, учитывающего любые потребности: light, energy e detox. И, наконец-то, подумаем об отдыхе. Постави себе цель, Augustus Hotel подписал соглашение с природой: водный комплекс с мельчайшим песком посреди Апуанских Альп - внутренний бассейн с подогревом окружен садом и растениями.... Надо лишь представить себе это, и вы уже себя чувствуете себя лучше.

