

# ALAGO MOOD

UN LUOGO TRANQUILLO A FILO D'ACQUA  
PER TUTTI COLORO CHE HANNO BISOGNO DI RIGENERARSI

*alago* MOOD  
• WELLNESS&DESIGN •



# ALAGO MOOD

---

Sulle rive del lago Grande di Avigliana, sulla via Francigena, Alagomood è un luogo raccolto e raffinato dove vivere “emozioni a filo d’acqua”.

Alago racconta con le sue attività, l’animo e le attitudini dei suoi fondatori, diversi fra di loro ma con un intento comune: far sentire i propri ospiti come se fossero a casa.

Un luogo intimo e tranquillo dove prendersi del tempo per allenarsi, ritemperandosi godendo di una vista spettacolare, dove ristabilire equilibrio fra anima e corpo, un luogo intimo ed introspettivo che è anche una location dove realizzare eventi di varia natura, feste private, micro wedding eventi aziendali e shooting fotografici.

Questo luogo si presta a raccontare le vostre emozioni, saremo sempre pronti a consigliarvi ed accompagnarvi con discrezione per la realizzazione di una festa che sarà sempre un momento di gioia e magia condivisa.

Vi aspettiamo.

Giulia, Marina e Federico con lo staff di Alago.

# Un luogo di guarigione per il corpo e la mente

## **Fitness**

I corsi fitness sono un momento di dialogo con il proprio corpo con lo scenario suggestivo della vetrata con vista sul lago.

## **Wellness**

Relax nella vasca idromassaggio, sauna, trattamento olistico e riposo su un confortevole lettino in teck sono la pausa dalla routine quotidiana.

Percorso Ben-essere!

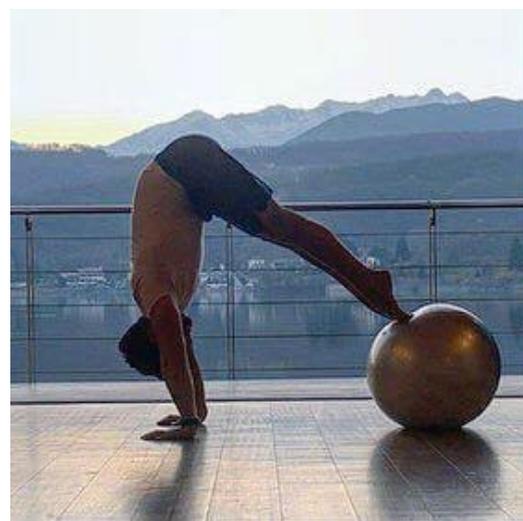
## **Location**

Un luogo unico per ogni occasione...

Organizzare un Alago evento, significa scegliere un ambiente raccolto e curato in ogni dettaglio.

## **Extra**

Alago Mood sceglie i propri partner con attenzione e competenza in modo che possano contribuire a rendere il tuo "momento" unico.



## Pilates terapeutico

Riequilibrio posturale

Il Pilates terapeutico viene utilizzato per aumentare la consapevolezza corporea e per rinforzare determinati muscoli al fine di ottenere il riequilibrio posturale e la rieducazione al movimento funzionale.

Attraverso questa metodologia di allenamento, si insegnano esercizi mirati grazie ai quali si raggiunge il corretto allineamento della colonna vertebrale, la corretta stabilizzazione del baricentro e la conseguente gestione funzionale degli arti.

- Durata 60 min.

## Yoga

Hatha Yoga -Power Yoga

Lo Hatha Yoga è lo Yoga della forza e dell'unione degli opposti, uno yoga fisico-mentale-energetico che ha come obiettivo quello di rendere il corpo sano e forte, la mente tranquilla e l'animo sereno per affrontare e gestire al meglio la vita quotidiana.

Il Power yoga è uno stile di yoga dinamico, un lavoro rivolto allo sviluppo di una "Power" puramente fisica che permette di mantenere posture impegnative per un lungo periodo, migliora la forza e la resistenza. Molti riconducono al termine "power" anche una valenza mentale in cui si crea la forza per la liberazione da blocchi energetici.

- Durata 60 min.

## Pilates

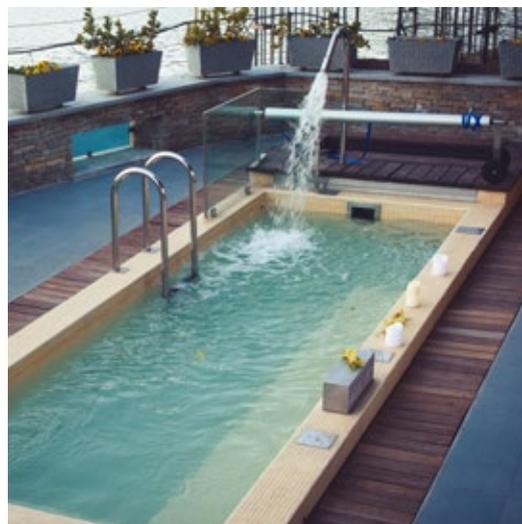
Benefici

Il Pilates ha lo scopo di rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare, di sviluppare fluidità e precisione dei movimenti, di migliorare o correggere la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale e dorsale.

Il Metodo si prefigge di ottenere questi obiettivi eseguendo movimenti lenti, mantenendo una grande concentrazione e attenzione alla respirazione, in modo che l'attività fisica risulti in una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei movimenti che si compiono. Uso di attrezzature specifiche tra cui : Barrel e Reformer.

- Durata 60 min.

# Fitness



### Trattamenti olistici

Su prenotazione saranno possibili trattamenti olistici, per il giusto equilibrio, per cancellare stress, allentare le tensioni e ritrovare il piacere di prendersi cura del proprio corpo. L'utilizzo di preziosi oli essenziali renderà i trattamenti un rituale speciale e rilassante con cui terminare il percorso ben-essere, una coccola da regalarsi per sentirsi leggeri! Troverete in sede la carta dei trattamenti.  
- Durata 60 min. Su prenotazione.

### Piscina idromassaggio

Immergendosi nella vasca idromassaggio, ubicata a "filo d'acqua" si avrà la sensazione di essere immersi nel lago, potendo ammirare in un momento di relax anatre e svassi che nuotano indisturbati nel lago e le montagne che si specchiano nel lago con la Sacra di San Michele maestosa ed imponente. L'idromassaggio ad Alago è sollievo in un'assolata giornata estiva.



### Sauna Finlandese

Toccasana per il corpo, e non a caso i finlandesi la definiscono "farmacia dei poveri" la sauna finlandese grazie ai suoi bagni di vapore anestetizza dolori. La sauna funziona grazie al progressivo riscaldamento di pietre poste sulla fonte di calore, così l'aria diventa secca e bisogna umidificarla gettando dell'acqua sulle pietre. Si alternano alcuni minuti nella sauna a dei bagni o docce in acqua fredda.

### Percorso relax (solo su prenotazione max 4 persone)

Alagomood dispone di sauna finlandese ed una vasca esterna con idromassaggio e doccia fredda cromatica. Nella saletta relax, le chaise longue per rilassarsi bevendo una tisana calda che mettiamo a disposizione. Tutto con vista lago.  
- Durata 2 ore



# Wellness

## Corsi

Individuali e di gruppo

I nostri corsi si possono svolgere in piccoli gruppi o con personal trainer qualificati specializzati anche nell'utilizzo di attrezzature quali: Power Plate e Kinesis.

Alagomood dispone sia di una sala interna vista lago sia della terrazza che permette di svolgere le attività anche outdoor.

- Durata 60 min.

- Durata Hata Yoga 90 min.

## Kayak

Sport in acqua

Si organizzano corsi individuali, in coppia o in piccoli gruppi di kayak con istruttore qualificato. Tutta l'attrezzatura necessaria è messa a disposizione dei partecipanti.

La quota di iscrizione annuale consente l'utilizzo libero dei kayak senza istruttore.

E' inoltre possibile lasciare i kayak di proprietà presso la struttura.

- Durata 60 min.

## Dragonesse

Sport in acqua

Dedicato alle donne operate al seno a causa di un tumore, il progetto Dragonesse nasce in Canada nel 1996 e nel corso degli anni si espande in numerosi paesi europei ed americani. Le dragonesse di Avigliana, meglio conosciute come "Donne in rosa", si allenano tutte le settimane sul Lago Grande utilizzando il loro Dragon Boat.

L'allenamento impegna soprattutto busto e braccia ed è rivolto anche a donne non operate che diventano parte integrante della squadra.

L'equipaggio partecipa anche a manifestazioni e competizioni non agonistiche.

- Durata 60 min.

## Sup

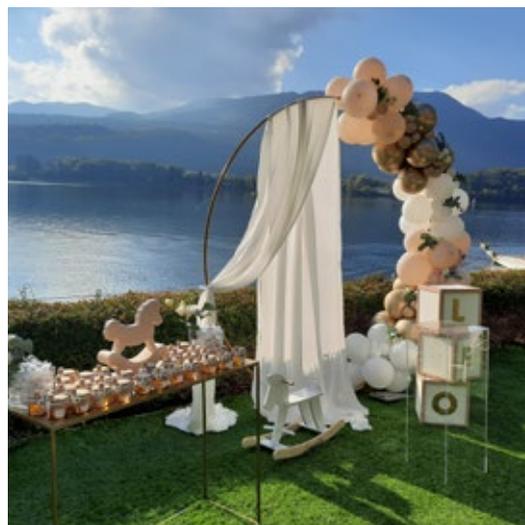
Sport in acqua

SUP (Stand Up Paddling) che vuol dire pagaiare in piedi è infatti uno sport in cui si sta in piedi su una tavola simile a quella da surf e si utilizza una pagaia per spostarsi sull'acqua.

Con il Sup si migliora l'equilibrio e la coordinazione, si tonifica la muscolatura e trasmette senso di calma.

- Durata 60 min.





### Meeting aziendali - Team Building - Seminari

Location ad uso esclusivo ideale per ospitare piccoli gruppi in occasione di riunioni aziendali, corsi workshop e seminari.

Servizi disponibili:

- proiettore
- caffè break, e servizio pasti
- possibilità di attività di intrattenimento e sportive

### Feste private

Alago Mood è la location ideale per ospitare feste private, compleanni, battesimi, feste di laurea.

Ogni festa è un momento unico e speciale, come tale va preparata e vissuta. Saranno sempre i particolari a renderla indimenticabile. Possiamo limitarci a mettere a disposizione la location ma anche consigliarvi i fornitori con cui collaboriamo qualora il cliente lo richieda.

### Riti simbolici

Nell'intimità del nostro giardino o sul pontile accarezzati dalla brezza del lago, Alago Mood è lo scenario perfetto per promettervi amore. Luogo intimo e raccolto per accogliere le persone più importanti della nostra vita.

Alago Mood può ospitare dalle 40 alle 60 persone in base alla stagione.

# Location

## Flower Design

Floreal design significa saper progettare con armonia ed equilibrio composizioni e strutture floreali, conoscendone forme, materiali e colori. Esperienza e passione cammineranno a braccetto per il vostro evento.

## Catering

Alago mood ha selezionato per te una serie di imprese di catering che ti permetteranno di rendere “gustoso” il tuo evento, ma se preferisci il tuo di fiducia nessun problema, mettili in contatto con noi.

## Musica

I diffusori acustici in Alago vi regaleranno un'intensa emissione del suono per immergervi nella vostra ideale situazione di benessere. La vostra musica con impianto audio HI END. Visita il sito Liutanie Audio.

## Servizi fotografici

Servizi fotografici  
Crediamo che ogni storia vada raccontata nel modo migliore, Alago è anche location per shooting fotografici e riprese video, ogni nuovo prodotto merita la giusta cornice per farsi conoscere: la nostra è disponibile!

## Sala proiezioni attrezzata

I nostri spazi sanno trasformarsi per fronteggiare le esigenze dei nostri clienti, la sala fronte lago, all'occorrenza diventa anche un luogo rilassante di lavoro per meeting e team building. Su richiesta microfoni e proiettori.

## Concept

Di qualunque evento si tratti, Alago non solo saprà trasformare i suoi spazi, saprà anche vestirli con gli abiti più adatti alla situazione. Studieremo insieme gli allestimenti più adatti in base ai riferimenti del settore.

# Extra

*Dobbiamo essere grati alle persone che ci rendono felici, sono gli affascinanti giardinieri che rendono la nostra anima un fiore.*

(Marcel Proust)

È possibile innamorarsi a prima vista di un luogo  
come di una persona. (Alec Waugh)

# Contatti

+39 338 600 74 98 Giulia  
+39 340 339 06 79 Marina  
+39 333 223 68 26 Federico

[info@alagomood.it](mailto:info@alagomood.it)

Per contatti telefonici: Lunedì – Venerdì h. 14 – 19

Orari di apertura: Lunedì – Venerdì h. 10 – 19

Sabato e Domenica: su appuntamento