



- 1** Ingresso monumentale
Historical entrance
- 2** Orto biologico
Organic garden
- 3** Laghetto (visibile nel periodo invernale)
Winter lake (visible only in winter)
- 4** Vasca ninfee
Water lily pool
- 5** Campo da tennis
Tennis court
- 6** La casa nel bosco della contessa
The county's house in the wood
- 7** Giochi per bambini
Children's play area
- 8** Imbarcadere
Historical imbarcadere
- 9** Il castello
The castle
- 10** Ristorante principale
The main restaurant
- 11** Piscina
The swimming pool
- 12** Anfiteatro
Amphitheater

- 13** Cinema all'aperto
Cinema en plein air
- 14** Borgo
The borgo
- 15** Chiesa
Church
- 16** Bar della piscina
The pool bar
- 17** La colonica
The colonica
- 18** Uliveto
Olive grove
- 19** Sala congressi
Meeting hall
- 20** Spa
Wellness area
- 21** Ingresso principale
The entrance

Percorso Fly / Fly path

- P** Partenza
Start
- 1** Terra
Earth
- 2** Acqua
Water
- 3** Aria
Air
- 4** Fuoco
Fire
- 5** Energia
Energy

Percorso Human Life / Human Life Path

- P** **1** Partenza / Riscaldamento e fluidità
Start / Heating and flow
- 2** **2** Potenziamento e forza
Strength
- 3** **3** Equilibrio e focus
Balance and focus
- 4** **4** Allungamento e flessibilità
Stretching and flexibility



PERCORSO HUMAN LIFE Human Life Path

Il percorso accessibile ai maggiori di 14 anni e dedicato a chi desidera mantenere in movimento il proprio corpo. Un percorso da fare liberamente o seguendo i consigli preposti nelle postazioni individuate. L'intento del percorso è riportare e mantenere vivo il corpo umano, intervenendo su quattro diverse sfere.

The Path accessible from 14 years and for those who want to work out. A path to complete in autonomy following the advices in the signs along the path, in order to warm up, to strengthen the muscles, to balance, to relax. The intent of the path is to bring back and keep the human body alive, by intervening on four different spheres.

1 RISCALDAMENTO E FLUIDITÀ HEATING AND FLOW

Il riscaldamento del corpo è molto di più. Le articolazioni sono la parte del riscaldamento del corpo e molto di più. Le articolazioni sono la parte del corpo che sorregge tutto il carico dei movimenti e delle posture. Mantenerle vitali risulta essere un'ottima attività preventiva.

Body heating and much more. The joints are the part of the body that bears all the load of movements and postures. Keeping them vital turns out to be an excellent preventive activity.

2 POTENZIAMENTO E FORZA STRENGTH

In questo luogo si snodano postazioni dove compiere attività legate alla forza prevalentemente dei muscoli cosiddetti posturali, che portano stabilità al corpo.

In this place there is a place where to perform activities related to the strength mainly of the so-called postural muscles, which bring stability to the body.

3 EQUILIBRIO E FOCUS BALANCE AND FOCUS

Portare il focus nel corpo ritrovando l'equilibrio fisico, aiuto nel quotidiano a portarlo nella mente e nelle proprie attività.

Bringing the focus to the body by regaining physical balance helps in everyday life to bring it into the mind and into one's activities.

4 ALLUNGAMENTO E FLESSIBILITÀ STRETCHING AND FLEXIBILITY

L'allungamento e lo stretching del corpo crea nuovo spazio per il benessere fisico.

Elongation and stretching of the body creates new space for physical well-being.

PERCORSO FLY Fly Path

Il percorso accessibile ai maggiori di 14 anni e dedicato a chi desidera placare la mente, rigenerarsi nel profondo e stimolare la propria creatività. Ogni isola miscela insieme piante del luogo, sensorialità ed elementi naturali. Si articola in cinque diverse postazioni, così come sono i sensi e gli elementi della natura. Prima di partire scaricate le tracce meditative.

The path accessible from 14 years dedicated to those who want to calm their minds, regenerate deeply and stimulate their creativity. Each island mixes local plants, sensoriality and natural elements together. It is divided into five different positions, as are the senses and elements of nature. Before starting download the meditative audio tracks.

1 TERRA EARTH

Isola destinata al lavoro sul corpo, allo scarico delle tensioni, alla propria percezione plantare e tattile, riporta l'attenzione al benessere fisico anche grazie al tamburo verticale di bambù. Si conclude l'esperienza con la meditazione del radicamento, per garantire stabilità e forza al proprio corpo.

Island intended for work on the body, for relieving tension, for one's plantar and tactile perception, bringing attention back to physical well-being also thanks to the vertical bamboo drum. The experience ends with grounding meditation, to ensure stability and strength to your body.

2 ACQUA WATER

Isola di magia ed incanto caratterizzata dal meraviglioso suono dell'acqua. Esplorazione dei sapori tramite l'acqua gustativa FLY preparata con amore dal nostro chef. Luogo di focus sulle proprie emozioni.

Island of magic and enchantment accompanied by the wonderful sound of water. We explore the properties of flavors and in this way we access our emotions. Once freed, through emotional meditation they can expand and in this they can strengthen their emotional center.

3 ARIA AIR

Postazione della mente libera. Con l'aiuto delle campane tubolari e delle foglie degli alberi secolari, si ritrova la pace mentale, lasciando andare pensieri e pesantezza mentale. Attraverso le piante aromatiche si espande l'olfatto e si allentano lo stress grazie alla meditazione sonora del vuoto.

Station of the free mind. With the help of tubular bells and the leaves of ancient trees, you can find peace of mind, letting go of thoughts and mental heaviness. Through the aromatic plants, the sense of smell expands and stress is removed thanks to the sound meditation of emptiness.

4 FUOCO FIRE

Terra di cristalli, dove la luce solare viene ridonata sotto forma di colori. Appago e placata la vista tramite frequenze luminose di cui il luogo è stato investito. Con l'uso della traccia meditativa Focus si trova la concentrazione e la focalizzazione sugli obiettivi.

Land of crystals, where sunlight is given back in the form of colors. Satisfies and calms the sight. Through the luminous frequencies of which the place has been invested, the sight is satisfied and calmed. With the use of the meditative track of the Focus, concentration and focus on objectives is found.

5 ENERGIA ENERGY

Risiede in ogni angolo del bosco, basta solo trovare la propria postazione ideale, dove poter udire il silenzio pieno del luogo. Rimanendo seduti si pratica la meditazione creativa.

It resides in every corner of the forest, you just need to find your ideal location, where you can hear the full silence of the place. By remaining seated, creative meditation is practiced.



BORGO DEI CONTI
RESORT

Natural Wellness Experience



Email: info@bdtresort.com Tel: +39 075 600338

www.borgodeicontiresort.com

Borgo dei Conti Resort Relais & Châteaux
Bioda Maripetrica, 26 - 06122 Perugia - Italia