



DOLCE VITALITY

L'esperienza Dolce Vitality è un'esperienza di benessere con un profondo effetto depurativo, di definizione e di rinnovamento del corpo. Si svolge due volte all'anno, a marzo e novembre, a Le Sirenuse di Positano, hotel di lusso completamente rinnovato. Il programma dura una settimana, da domenica a sabato, ed è un evento in esclusiva per gli ospiti di Dolce Vitality.

Yoga, meditazione, respirazione per iniziare presto la giornata e accompagnare al lavoro intenso di camminata per i sentieri che si arrampicano sulle montagne dietro Positano. Il pomeriggio è invece devoluto a esercizi più leggeri, a massaggi e trattamenti alla Spa. Il cibo, di origine completamente vegetale, sarà preparato dallo Chef stellato Gennaro Russo, sulla base dei principi della sana alimentazione del Professor Paolo Toniolo.

Mio compito sarà quello di tradurre per lo Chef questi principi e di progettare un menù bilanciato a quattro mani che rispetti i canoni del Dolce Vitality.

Dolce Vitality is a wellness experience that cleanses, sculpts and reboots the body.

Based at renowned Positano resort Le Sirenuse, two retreats take place each year, in March and November. Running from Sunday to Saturday. Yoga, meditation and breathwork provide a gentle start and finish to the day's activities, while afternoons are devoted to stretching, low-impact strength training and restorative massages and spa treatments. Sustenance comes in form of succulent, balanced vegan meals prepared by the hotel's Chef in close consultation with Professor Paolo Toniolo and me. I'll make sure the Michelin-starred Chef Gennaro Russo will express his culinary experience and tecnique following nutrient balanced principals. I am so excited to create a healthy 100% plant based menu for this unique project!





