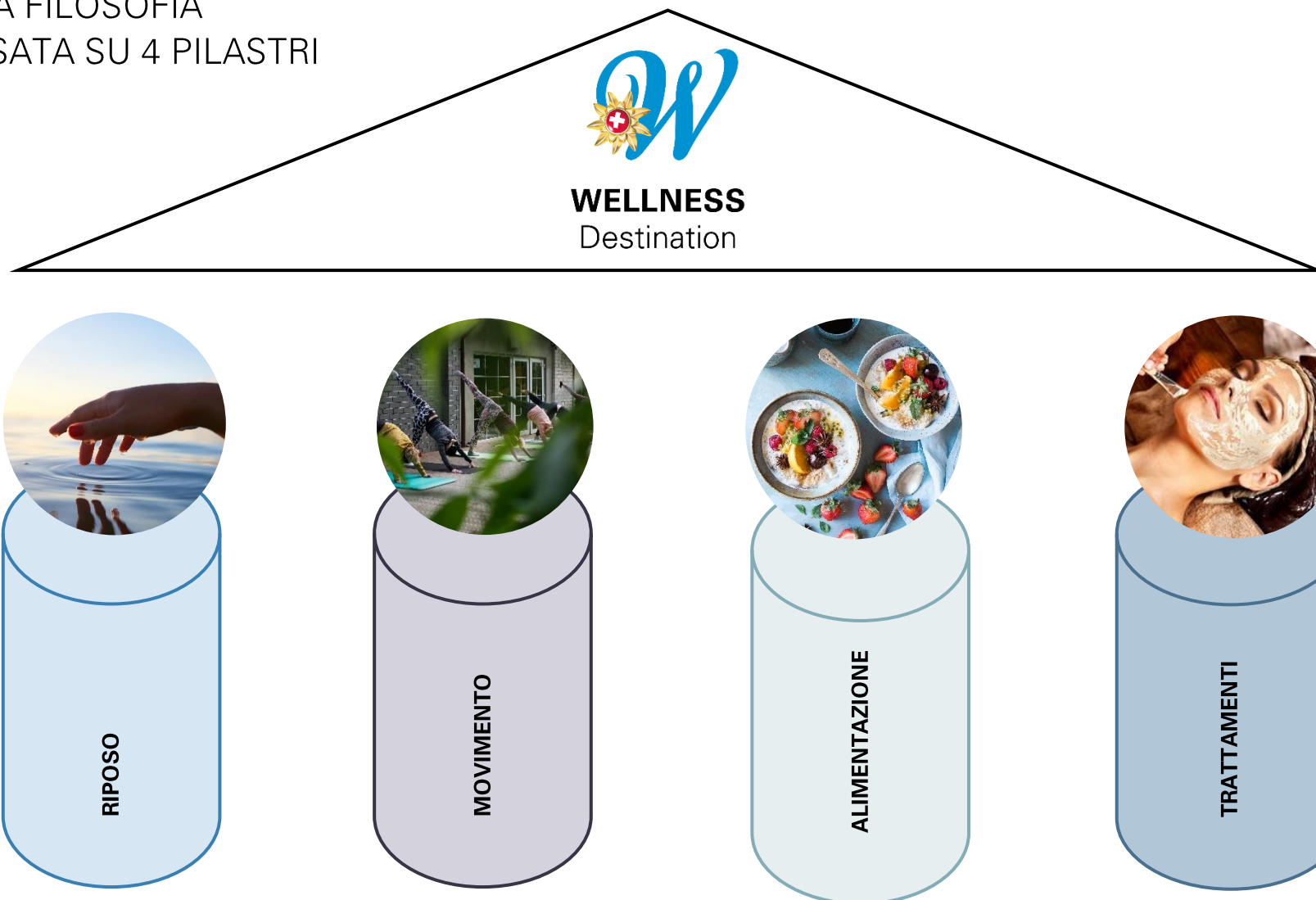


WELLNESS

UNA FILOSOFIA
BASATA SU 4 PILASTRI



Riposo per il corpo e la mente

- Diversi bagni esperienziali e strutture wellness
 - Bagno termale, vasca con acqua salina, sauna, bagno turco, locali di riposo e relax, hammam
- Decelerazione totale
 - Disintossicazione digitale, pernottamento in convento
- Riduzione dello stress
- Yoga
- Meditazione
- Lezioni di Tai Chi /Qi gong
- Pilates
- Luoghi energetici
- Percorsi Kneipp
- Bagni nel bosco
- Luoghi di tranquillità, ad es. parchi, siti culturali



Movimento (indoor e outdoor)

- Fitness e programma di attività fisica antistress
- Ricreazione mirata tramite movimento nella natura
 - Allenamento in quota
 - Gite con le ciaspole
 - Trail running
 - Percorsi di pattinaggio in linea
 - Nordic walking
 - Sentieri escursionistici/ sentieri tematici wellness
 - Noleggio di attrezzature sportive (bici, sci, canoa)
 - Percorso Vita
- Helsana Trail
- Piscina
- Golf
- Aquafit



Photo by Yoann Boyer on Unsplash / Rima Kruciene on Unsplash / Brooke Lark on Unsplash

Alimentazione

- Alimentazione sana (a prezzi accessibili)
 - Piatti preparati al momento
 - Facili da digerire
 - Tenore ridotto di sale, esaltatori di sapidità, zuccheri e grassi insaturi
- Alimentazione eco-consapevole
 - Regionale
 - Stagionale
 - Vegetariana, vegana
- Alimentazione variata
- Tisane alle erbe locali/di prato, frutta secca e noci (nelle saune e nei bagni termali)
- Cure a base di succhi
- Diete
- Cibi leggeri
- Consulenza nutrizionale
- Cibi senza glutine e senza lattosio
- Dieta alcalina
- Dieta dissociata
- Programmi low carb
- Prodotti bio
- Dichiarazione dei prodotti
- Negozio bio
- Negozio di prodotti naturali e dietetici
- Vendita diretta in fattoria



WELLNESS
Destination

WELLNESS – Una filosofia basata su 4 pilastri



Trattamenti

- «Fare qualcosa di buono per se stessi »
- Medical Wellness Hotels (classificazione di HotellerieSuisse)
- Massaggi
- Terapia del suono
- Fisioterapia
- Bagni al siero di latte
- Trattamenti cosmetici
- Vinoterapia
- Trattamenti a base di sostanze terapeutiche naturali locali: massaggi/bagni alle erbe officinali, impacchi, fanghi ecc.
- Integrazione di prodotti naturali e locali (ad es. prodotti Soglio)
- Medico dello sport
- Naturopata
- Coach della salute
- Training mentale
- Check-up medico