



IL BENESSERE

Rigenerarsi, ricercare e riconquistare il proprio benessere, è la vacanza che presenta il nostro programma Benessere, che propone la combinazione di un piacevole soggiorno in un centro in Italia o all'estero con programmi e trattamenti specifici per riconquistare equilibrio, forma e salute.

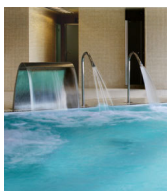


Una vacanza per ritrovare il proprio aspetto migliore, perdere qualche chilo di troppo ed eliminare gli inestetismi.

Una vacanza per rigenerarsi dallo stress e rilassarsi in una bella località.

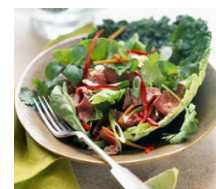
Una vacanza indirizzata a chi ha deciso di prendersi cura di se stesso, uomini e donne, per chi desidera "star meglio", rigenerare con trattamenti naturali e mirati il corpo e lo spirito ed imparare un nuovo stile di vita.

La vacanza nel benessere si basa su 3 punti fondamentali:



Trattamenti: ogni centro offre la sua "specialità" con cure e programmi particolari: balneoterapia con acqua termale o di mare, massoterapia specifica, cure disintossicanti in grotte termali, macchinari sofisticati e d'avanguardia, tecniche derivate dalla medicina orientale... Di norma il soggiorno inizia con una visita medica ed un colloquio con il medico del centro che determina un programma specifico alle singole esigenze.

La Dietetica: per imparare a nutrirsi in modo sano ed equilibrato, la maggior parte dei centri abbina ai trattamenti un'alimentazione dietetica, personalizzata alle esigenze di ciascuno, dopo un colloquio con il dietologo. In alcuni casi alla fine del soggiorno, viene consegnata agli ospiti una dieta di mantenimento per continuare con le buone abitudini una volta finita la vacanza.



Il Fitness: è una componente importante per la buona riuscita dei trattamenti: la maggior parte dei centri propone un programma di ginnastica con istruttori qualificati, in palestra o in piscina, percorsi "vita" nel parco o attività sportive varie, quali tennis, golf, equitazione, sport, nautici, o alpinistici.

I NOSTRI CENTRI

Sono denominate "cliniche della salute", "centri di remise en forme e benessere", ed il loro scopo principale è la cura della persona, cura estetica, fisica, medica e mentale.



Alcune vantano delle "specializzazioni" particolari..... dimagrimento, contrastare gli effetti del tempo, rilassamento.....

Tutte comunque costituiscono un valido strumento per quanti decidono che è arrivato il momento di dedicare uno spazio a se stessi, di "volersi bene" coccolando il proprio corpo e la propria psiche.

Sì, perchè una vacanza in un nostro centro benessere è prima di tutto questo e, aldilà dei comprovati benefici che si possono ottenere, costituisce una pausa utile per poter affrontare con rinnovato spirito ed energia gli incalzanti ritmi della quotidianità.

E' un momento per imparare ad ascoltare le esigenze del nostro organismo, per riflettere e meditare sui messaggi che provengono dal nostro corpo. Insomma è un'esperienza che merita di essere vissuta.

La vasta scelta di centri, programmi e trattamenti permetterà a ciascuno di Voi di trovare la soluzione più adatta ai propri gusti, alle proprie esigenze, alle proprie problematiche: dai centri di



benessere psico-fisico improntati a correnti di pensiero e tecniche di trattamento orientali, a veri e propri centri di dimagrimento e bellezza, a istituti di «remise in forme» globale, a strutture dove fitness e attività fisica all'aria aperta costituiscono il segreto del benessere, ai centri che vantano l'armoniosa fusione tra gli effetti terapeutici delle acque termali e i più avanzati macchinari per l'estetica.

L'ubicazione felice di queste strutture, solitamente immerse nel verde di una natura incontaminata, rende possibile escursioni e gite per allietare il Vostro soggiorno.

Benessere, bellezza e relax, non sono

più prerogative del gentil sesso!! La maggior parte dei centri offre programmi studiati sulla base anche delle esigenze maschili.

Qui sotto nel sito potete scegliere le località ed i vari tipi di trattamenti benessere