



villa astra
HISTORIC SPA HOTEL

CONSULTAZIONI MEDICHE & VALUTAZIONE

CONSULTAZIONI OLISTICHE E VALUTAZIONE – 90 min /640 kn

La valutazione olistica generale del vostro stato che include i motivi nascosti dai quali nascono le allergie, il dolore cronico, problemi di digestione, problemi del sistema immunitario, malattie di cuore, artrite e altri. La consultazione serve a far conoscere il metodo di convivere con questi raffronti di vita e come imparare attraverso loro la propria individualità e perché nascano questi stati.

Sotto la guida dell'istruttore wellness imparate a superare gli stati menzionati concentrandovi sugli aspetti del proprio essere che forse sono stati ignorati e dimenticati.

Vi aiuteremo a risvegliare tutti gli aspetti di vita, soprattutto la salute fisica, la chiarezza mentale, il riconoscimento delle emozioni, esercizi spirituali, il sistema del credere e il potenziale creativo. Alla fine vi suggeriremo un ampio spettro di diversi trattamenti.

QUESTIONARI

Utilizziamo diversi tipi di questionari per poter determinare il vostro stato psichico, emozionale e spirituale.

-BMI – indici del peso del corpo

L'indice del peso del corpo è un numero che viene calcolato grazie all'altezza e il peso. Spesso è un indicatore valido della massa corporea per molte persone e viene utilizzato per scoprire diversi problemi di salute.

ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONISMO – 50 min / 470 kn

Anche la medicina convenzionale accetta il ruolo portante dell'alimentazione nella salute dell'uomo. Un'alimentazione corretta rafforza la vostra capacità di confronto con lo stress e aiuta il sistema immunitario.

A Villa Astra potete approfondire la vostra conoscenza del nutrizionismo, essendo voi esperto del cibo o state soltanto imparando i principi della sana alimentazione.

L'istruttore wellness vi guiderà nella scelta del cibo e degli integratori alimentari con lo scopo di cura e del vostro bene complessivo.

CONSAPEVOLEZZA DEL PESO – 120 min /940 kn

La consultazione è composta di due parti nelle quali vengono poi determinate le strategie nutrizionistiche per l'ottenimento e la manutenzione di un peso sano e ottimale.

1. PARTE – il nutrizionista si informa sullo sviluppo e i cambiamenti del vostro peso corporeo, le vostre abitudini attuali nell'alimentazione, il modo di vivere e i problemi di salute che influenzano il vostro peso.
2. PARTE – per voi vengono creati menu individuali raccomandati dal nutrizionista includendo le istruzioni di come controllare la fame e i pasti.

ESSENZE FLOREALI – 50min/470 kn

Grazie ai profumi floreali rilassanti imparate come rilassarvi, lasciare andare le dipendenze materiali ed emozionali, trasformare la malattia in un'occasione per imparare e dedicarsi più profondamente alla vita.

CONTROLLARE LO STRESS – 50min/470 kn

Se state cercando la risposta su come combattere lo stress, allora questo trattamento fa per voi. Scopriremo come lo stato mentale influenza il modo di respirare, la tensione muscolare e il comportamento. Imparate le tecniche con le quali aumenta la capacità di affrontare i motivi dello stress e l'esercizio per il rilassamento e la concentrazione.

DETTOSIFICAZIONE E PULIZIA – 50min/470 kn

Questo trattamento vi mostrerà come potete raggiungere la dettosificazione e la pulizia dell'organismo in modo efficace e sicuro. Per voi sarà realizzata la specificazione delle tecniche e dei principi per la dieta a base di digiuno e consumazione di succhi naturali.

ESERCIZI E MOVIMENTO- 50min / 470,00 kn

Volete cominciare con un nuovo programma di esercizi, cambiare la tenuta del vostro corpo e la capacità di muoversi, o ridurre il dolore, in Villa Astra potete fare il primo passo. Dopo la conversazione con l'istruttore wellness sulla vostra forza personale, le possibilità, l'adattamento, la vitalità o altri temi che volete conoscere meglio, sarà creato per voi il vostro piano personale e il programma di allenamento che potete poi adoperare anche nel ritorno dalla vostra vacanza.