

Remise en Forme & Health



13 - 15 SETTEMBRE 2019

RITORNO ALLA NATURA®

PERCORSO BENESSERE
E SALUTE CON
ATMOSFERE D'EPOCA



Tenuta Il Poggiolo
azienda agrituristica

Umbria



Consulenza personalizzata

Colloquio individuale
nutrizionale, fisioterapico
e stile di vita

percorso personalizzato

Massaggi

A close-up photograph of a woman lying on her back, receiving a massage. Her eyes are closed, and she has a relaxed expression. Two hands are visible, gently pressing and gliding over her upper back and shoulder area. The lighting is soft and warm, creating a soothing atmosphere.

Massaggio terapeutico detox connettivale
stimolante
rigenerazione collagene
con coppettazione deep tissue

Allenamento funzionale

A woman with her hair in a bun is performing a plank exercise on a large log. She is wearing a dark blue athletic top and leggings with orange and white stripes. The background shows a calm river and a dense forest of green trees. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Incrementa la sinergia muscolare
equilibrio
controllo motorio e posturale
agilità e adattamento motorio
mobilità articolare
forza

A person is running on a blue track, using a white foam roller to massage their leg. The background is a bright blue sky with some clouds.

Migliora la tonicità e la qualità tessuti,
il drenaggio linfatico
diminuisce i dolori muscolari
assicura un massimo
range of motion su ogni articolazione
incrementa la forza

Rilascio Miofasciale

Yoga

yoga per l'allungamento
muscolare e il risveglio articolare
esercizi di respirazione corretta
e completa e
pratica
di training autogeno



" RITORNO ALLA NATURA ® " CORSO TEORICO E MOLTO PRATICO COMPRENDE :

- Colloquio nutrizionale, fisioterapico e stile di vita:
analisi del diario alimentare, identificazione degli obiettivi,
incluso valutazione posturale con individuazione punti critici e test anti-aging
con valutazione qualità tessuto connettivo viso e corpo, stato di salute
generale, protocollo personalizzato da proseguire anche a casa.
- Massaggio terapeutico detox connettivale, stimolante,
rigenerazione collagene, con coppettazione deep tissue inclusa.(1 ora)
- Impacchi fanghi total Body-miscele con fango Mar Morto
anorganico e fanghi organici e - Maschera viso.
- Bagno Primordiale Termale solfatara (con composti zolfo
termali) antifibrosi modellamento tessuto connettivo (vasca da bagno)
- Bagno galleggiamento salinità come Mar Morto nella
“fontana”- trattamento drenante urto.
- Peeling total Body-spazzolatura- rigenerazione derma e
stimolazione circolazione sanguigna e linfatica intensa.
- Tisane depurative fegato e reni -durante la giornata- per
agevolare la funzionalità emuntoria.
- Allenamento funzionale in acqua e a terra con superserie
per tonicità muscolare e pompaj linfatico .
- Rilascio miofasciale 3 D in acqua e a terra – tecniche fisioterapiche per
acquisire il massimo range of motion per ogni articolazione usando posture
e pesi, usando la gravità a nostro favore.
- yoga per l'allungamento muscolare e il risveglio articolare,
esercizi di respirazione corretta e completa e
pratica di training autogeno.
- Pernottamento con soggiorno in pensione completa ed
alimentazione personalizzata (nutrient dense, anti aging, detox).
- Corso teorico pratico.
- Libero accesso alla piscina.

Il percorso RITORNO ALLA NATURA ® prevede una SINERGIA OBBLIGATORIA PER MODULARE LO STRESS OSSIDATIVO E L' INFIAMMAZIONE CRONICA, ottenendo come risultato finale: meno dolori, più energia e forza, migliori prestazioni atletiche, prevenzione infortuni, sonno rigenerante, tessuti tonici e pelle sana; un vero percorso antiaging-funzionale ed estetico.

Pilastro obbligatorio per vivere sani sul pianeta Terra è il

FATTORE "4X" RITORNO ALLA NATURA:

ACQUA (idroterapia in diverse forme)

FUOCO (sole)

TERRA (earthing, fanghi, sabbia)

ARIA (fattori climatici).

CORSO DETOX ANTIAGING SCIENTIFICO

metodologie NON palliative

(non parliamo della dieta dei centrifugati, dieta alcalina, vegan, vegetariana, paleo, chetogenica, a zona,...o altre diete, "pulizia" dell'intestino o fegato, integratori miracolosi, pozioni magiche)

1. Detossificazione: dalle mode alla scienza (tossicologia). Fisiologia e VERA DETOSSIFICAZIONE. Sovraccarico allostatico.
2. Il mito del naturale (naturale non è sinonimo di NON FA MALE).
3. Infiammazione acuta e cronica. Infiammazione cronica latente di basso grado (low grade chronic inflammation). Inflamm-aging. (degenerazione funzionale ed estetica dei tessuti e dolori muscolari diffusi, lombalgia, cervicalgia, mal di schiena, FIBROMIALGIA, STANCHEZZA CRONICA). Tessuti sani=tessuti esteticamente belli (la cellulite è un'inflammation del tessuto connettivo!)
4. Composizione corporea e addensamento del tessuto connettivo. Cellulite, fibrosi e ...mal di schiena. Tessuto connettivo come "deposito" di tossine. Il mito della perdita di collagene. Stress ossidativo e infiammazione-circolo vizioso alla base delle patologie degenerative. Detossificazione-sfiammazione e qualità tessuti (salute ed estetica).
5. Nutrirsi bene per detossificarsi. Concetto di NUTRIENT-DENSE. Nutri-estetica e detox. Mezzi sinergici per stimolare la detossificazione e rigenerazione del tessuto connettivo per una salute a 360°.

6. Medicina termale-mezzi termali: acque (idroterapia), fanghi, grotte. Balneoterapia. Talassoterapia. Fitobalneoterapia.

Psammoterapia.

Azioni aspecifiche e specifiche dei mezzi termali (effetti terapeutici!).

Soluzioni pratiche

-variante terzo millennio-nella Spa, nello studio medico/fisioterapico, in palestra o a domicilio.

L'importanza dell'esposizione ai fattori climatici .

Elioterapia (esposizione al sole-miti da sfatare)

7. Fascia –rete 3D che riguarda tutto l'organismo. Il suo ruolo in fisiologia e patologia.

8. Rapporto tra sistema linfatico e sistema fasciale.

Ruolo dell'allenamento funzionale 3D e rilascio miofasciale 3D nelle prestazioni atletiche, dolore, detossificazione tissutale e qualità tessuti.

Esempi di protocolli personalizzati.

9. Cucina NUTRIENT DENSE. Corso pratico con preparazione snack dolci e salati pas-par-tout e colazione che fa da integratore.

Tutti i pasti sono preparati secondo questo concetto, con spiegazioni durante pranzi/cene e soluzioni di ottimizzazione (tempo e costi) da proseguire a casa.

Come leggere le etichette e capire la qualità di un prodotto.

Prezzi per persona incluso: pernottamento, due colazioni, due pranzi e due cene, snack pomeridiani, corso teorico-pratico da venerdì a domenica.

camera singola con bagno : 415 euro

camera doppia con bagno : 375 euro

suite per 4 persone e un solo bagno: 360 euro

esterni senza pernottamento e massaggio : 270 euro

Contatti:

Livia 3803057595

Andrea 3207520182

**RITORNO ALLA NATURA ®
L'ALBERO DEI DESIDERI A.S.D.
AGRITURISMO IL POGGIOLO**