

WELLNESS

UNE PHILOSOPHIE
QUI REPOSE SUR 4 PILIERS



WELLNESS
Destination



DÉTENTE



EXERCICE



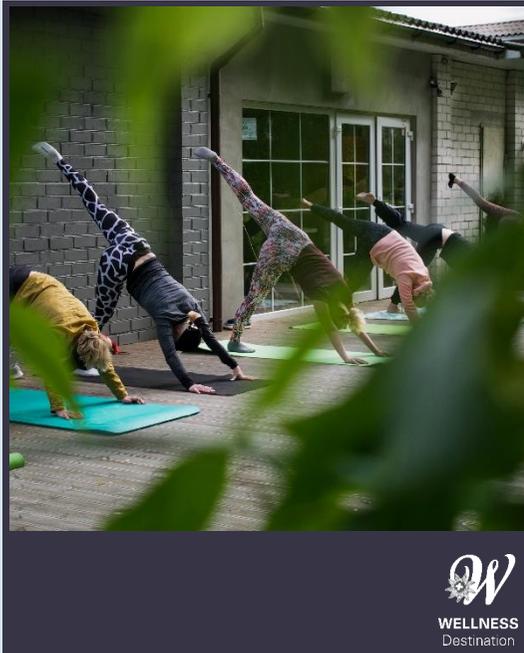
ALIMENTATION



SOINS

Détente pour le corps et l'esprit

- Diverses piscines-découvertes & installations de Wellness
 - Bains thermaux, bains d'eau saline, saunas, hammams, salles de repos et de détente
- Décompression totale
 - Digital-Detox, nuitée au couvent
- Réduction du stress
- Yoga
- Méditation
- Leçons de Tai Chi /Qi Gong
- Pilates
- Lieux de force
- Installations Kneipp
- Shinrin-yoku
- Lieux de calme, p. ex. parcs, sites culturels



Exercices (à l'intérieur et en plein air)

- Fitness & programme actif pour éliminer le stress
- Remise en forme délibérée par des exercices au cœur de la nature
 - Entraînements en altitude
 - Randonnées à raquettes
 - Trail Running
 - Chemins pour rollers
 - Marche nordique
 - Chemins de randonnée / chemins thématiques Wellness
 - Location de matériel sportif (vélos, skis, canoës)
 - Parcours Vita
- Helsana Trail
- Piscine
- Golf
- Aquafit



Alimentation

- Alimentation saine (à des prix abordables)
 - Fraîchement préparée
 - Digeste
 - Teneur réduite en sel, en exhausteurs de goût, en sucres et en graisses insaturées
- Alimentation respectueuse de l'environnement
 - Régionale
 - Saisonnière
 - Végétarienne, végane
- Alimentation diversifiée
- Tisanes aux herbes locales/de prairie, fruits secs et noix (dans les saunas et les thermes)
- Cures de fruits
- Régimes
- Conseils diététiques
- Alimentation sans gluten ni lactose
- Équilibre basique
- Alimentation dissociée
- Programme à faible teneur en glucides
- Produits bio
- Déclarations de produits
- Magasins bio
- Magasins diététiques
- Vente directe à la ferme



WELLNESS – Une philosophie reposant sur 4 piliers



Soins

- «Se faire du bien»
- Hôtels Medical Wellness (classification par HotellerieSuisse)
- Massages
- Thérapie par les sons
- Physiothérapie
- Bains au petit-lait
- Cosmétique
- Vinothérapie
- Soins aux plantes locales tels que massages/bains aux herbes, cataplasmes, bains de boue
- Intégration des produits naturels et locaux (p. ex. produits Soglio)
- Médecin du sport
- Naturopathe
- Coach santé
- Entraînement mental
- Bilans de santé