



PrevNext



0

27 settembre 2013

[Hotel](#)

## Lonhea Alpine Clinic propone due nuovi programmi per la stagione invernale



La nuova clinica basata sulla salutogenesi presenta due nuove formule di remise en forme che coniugano le gioie dello sport invernale sulle Alpi svizzere o del tennis, con le regole per essere in buona salute.

Villars-sur-Ollon, Suisse – Inaugurata lo scorso giugno, Lonhea Alpine Clinic il cui principio si basa sulla salutogenesi (per diventare protagonisti della propria salute) scende in pista per la sua prima stagione invernale con due nuove formule “sci” e “tennis”. Situata a 1300 metri di altitudine, nel cuore delle Alpi di Vaud, Lonhea Alpine Clinic ha ideato due nuovi programmi di remise en forme di 6 giorni ciascuno caratterizzati da un fantastico mix tra sport, cura personalizzata, benessere e nutrizione per rigenerare il corpo e la mente anche in inverno!

### Formula sci

Ogni mattina, gli sciatori potranno percorrere i 100km delle piste di Villars-Gryon accompagnati da un coach sportivo, mentre gli appassionati di escursioni invernali potranno utilizzare le loro racchette da neve. I pomeriggi saranno dedicati alle cure ed agli allenamenti personalizzati nella palestra dotata delle più moderne tecnologie. Senza dimenticare poi i trattamenti benessere nella Spa con piscina esterna riscaldata in inverno, jacuzzi, bagno turco, sauna ad infrarossi, sauna svedese e piscina d’acqua fredda all’esterno ... davvero tonificante!

### Formula tennis

Che ci sia vento o che nevicchi, gli appassionati di tennis potranno continuare a praticare il loro sport preferito in uno dei tre campi coperti del Centro Sportivo di Villars-sur-Ollon. Nel corso dell’intero soggiorno sono previste 11 ore di tennis, alternate a tonificazione e rafforzamento muscolare specifico per chi pratica questo sport, coaching e allenamenti personalizzati, per non parlare dei trattamenti benessere nella Spa, perfetti per rilassarsi dopo lo sforzo! Lonhea Alpine Clinic accoglie i suoi ospiti in 3 chalet per i soggiorni di coppia, e 4 camere singole arredate con gusto sobrio e attenzione ai dettagli. I pasti serviti a tavola sono realizzati con prodotti di stagione: muesli, pane e formaggi locali per la prima colazione; a pranzo e cena vengono offerti piatti adatti al dispendio energetico invernale come zuppe calde, carni ricche di omega 3, ma anche dolci caldi (strudel, torta di mele ...) da gustare con il tè di Natale, una bevanda al sapore di agrumi, o cioccolata calda fatta in casa ... niente è vietato, l’essenziale è mantenere un’alimentazione sana ed equilibrata. Ogni giorno, ogni ospite potrà godere, in relazione al proprio programma personalizzato, della palestra, delle attività all’aria aperta, delle lezioni di yoga e del centro benessere sotto l’occhio vigile di personale qualificato.

Basata sull’approccio della salutogenesi, Lonhea Alpine Clinic si interessa in primo luogo delle condizioni di salute attuali e propone un nuovo metodo di “salute attraverso due cervelli” sviluppati e dispensati dal Dr. Michel Golay, chiropratico di fama internazionale da oltre 25 anni. Associato a sessioni di allenamento personale, ad attività sportive nella natura ed al benessere, aiuta a riequilibrare il corpo e la mente proponendo un cambiamento di lunga durata nelle abitudini di vita per prevenire le malattie o rallentare lo sviluppo, ottimizzare le prestazioni fisiche e mentali, sostenere nelle fasi di guarigione, migliorare il benessere generale, ma anche per invecchiare bene.

Piace a una persona.

Tags: [benessere](#), [hotel](#), [tennis](#)

L'articolo è stato inserito da Sandra C. il 2013-09-27T09:43:37+00:00

You can [leave a response](#), or [trackback](#) from your own site.

### Lascia un commento!

Nome o nickname (obbligatorio)

Mail (che non verrà pubblicata) (obbligatoria)

Website