

Il nuovo concetto di attualità


HOME
LA REDAZIONE
NEWS
ARCHIVIO PER ANNO
I NOSTRI AMICI
CONTATTI
LOGIN
CERCA

NEWS

- » Agenda
- » Cultura & Spettacoli
- » Enogastronomia
- » Moda & Tendenze
- » Salute & Bellezza
- » Solidarietà
- » Sport
- » Turismo - Benessere

LONHEA ALPINE CLINIC: SALUTE E BENESSERE SULLE ALPI SVIZZERE

SCRITTO DA GLORIA GIOVANETTI Categoria: Turismo & Benessere
 Pubblicato 21 Maggio 2014

 Be the first of your friends to like this.



A 1300 m di altitudine su una soleggiata terrazza esposta a sud che sovrasta la Valle del Rodano, **Villars-sur-Ollon** è un'accogliente stazione di villeggiatura nel cuore delle Alpi Vodesi, che offre una impareggiabile veduta sui Dents-du-Midi, il massiccio del Monte Bianco fino al Lago Lemano. Certificata Green Globe per il Turismo Sostenibile, è la località ideale per un periodo di vacanza-sport-relax in ogni periodo dell'anno.

In inverno, collegata a ben quattro comprensori sciistici (Villars, Gryon, Meilleret e Les Diablerets con il suo ghiacciaio a 3.000 m.) con un'area sciistica con 77 impianti e 220 km. di piste da discesa, da fondo e per slittino, è il paradiso per tutti gli amanti degli sport sulla neve.

In estate, la meta ideale per praticare escursionismo (oltre 300 km. di sentieri); mountain bike (150 km. di percorsi), un attraente circuito porta in alto, verso i laghi di montagna di Chavonnes, di Bretaye e il Lac Noir, e golf (18 buche a 1.600 m. con il panorama impressionante del Monte Bianco). Un sentiero forestale didattico, dotato di capanna per picnic, sentieri di nordic walking, centri sportivi attrezzati con muri di arrampicata e una via ferrata a Les Diablerets permettono di variare le attività a proprio piacimento. Per i meno sportivi, non lontano si trovano dei parchi a tema e appassionanti possibilità per escursioni: l'Aquaparc e lo Swiss Vapeur Parc al Bouveret, il parco avventura di Aigle (percorsi sospesi), il labirinto-avventura di Evionnaz, le miniere di sale di Bex, il "Fun Planet" di Villeneuve, il fascino di Montreux o i piaceri acquatici offerti dal Lago Lemano.



l'Austria per l'Italia
HOTELS

VACANZA PIU' VICINA AI TUOI SOGNI
TUNISIA

Valais

Israel

visit Jordan

TURISMO DE PORTUGAL

Danimarca

Holland

TICINO SWITZERLAND

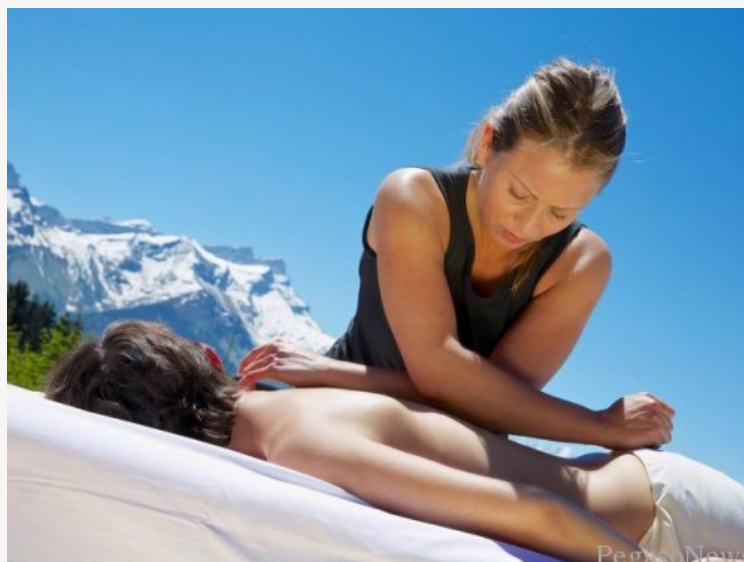


In quest'angolo incantevole della Svizzera, è stata inaugurata nel giugno dell'anno scorso, la **Lonhea Alpine Clinic**, una clinica, basata sull'idea della "salutogenesi", che si interessa principalmente delle cause e delle condizioni della salute facendone diventare gli ospiti protagonisti.

L'obiettivo di questa clinica, unica nel suo genere, infatti, è di accompagnare i pazienti verso la creazione di un vero e proprio cambiamento di lunga durata delle abitudini di vita, per prevenire le malattie o rallentarne lo sviluppo, ottimizzare la performance fisica e mentale, sollecitare la guarigione, migliorare il benessere generale, ma anche avere cura di invecchiare bene.

La clinica propone un metodo inedito di "**salute attraverso i due cervelli**", sviluppato e dispensato dal **Dott. Michel Golay** – chiropratico di fama internazionale da oltre 25 anni e membro dell'équipe medica olimpica svizzera.

Quello dei due Cervelli, il cervello encefalo e il cervello digestivo, è un concetto caro alla medicina tradizionale cinese e oggi scientificamente confermato. Per essere in buona salute è fondamentale che i nostri due cervelli siano in armonia. Occorre comprendere come funzionano insieme e favorire l'ambiente delle cellule che li circondano, al fine di accrescerne lo sviluppo.



Per raggiungere questo traguardo, dopo una attenta valutazione ed analisi per determinare il bilancio di salute, misurare i punti di forza, i punti deboli e definire il vero stato di salute, viene realizzato un programma personalizzato con monitoraggio di quattro mesi. In relazione alla valutazione ottenuta ed al tempo a disposizione, Lonhea Alpine Clinic offre la possibilità di scegliere tra le formule *Light*, *Full* o *Business*.

Formula Light prevede una serie di incontri individuali con il Dr. Michel Golay, un bilancio di salute completo, analisi del sangue, 4 sessioni individuali di trattamenti chiropratici e coaching sportivo, 4 massaggi rilassanti da 45 minuti, 4 accessi alla Spa con un accompagnatore ed accesso alla palestra negli orari consentiti.

Formula Full, 6 notti in pensione completa, prevede l'analisi completa della salute e tutti i trattamenti secondo il programma personalizzato stabilito, tra cui 45' di personal training, 4h

di attività fisica in gruppo di max 5 persone, 45' di massaggio e 1h30 di Spa.

Formula Business, 3+3 notti in pensione completa - suddivisa in un primo soggiorno da domenica a mercoledì ed un secondo soggiorno a scelta (escluso il sabato) - prevede l'analisi completa della salute e tutti i trattamenti secondo il programma personalizzato stabilito, tra cui 45' di personal training, 4h di attività fisica in gruppo di max 5 persone, 45' di massaggio e 1h30 di Spa.

Il successivo monitoraggio di 4 mesi proposto per queste ultime due formule comprende l'analisi e l'aggiornamento del programma ed eventuali suggerimenti ogni 2 settimane, un cardiofrequenzimetro, integratori alimentari per tutta la durata del monitoraggio, un fascicolo con tutte le informazioni più importanti.



Solo dopo il periodo di 4 mesi, sarà visibile un netto miglioramento dei valori del sangue e della qualità del sonno, che è il miglior indicatore delle funzioni del cervello rettiliano. La comparazione delle analisi del sangue pre e post-programma dimostrerà la progressione di questo percorso verso la salute. I clienti saranno poi in grado di gestire la propria salute grazie a una migliore comprensione e a un maggior rispetto del corpo.

Importante in questo "viaggio" è sicuramente una **giusta alimentazione**. Oggi è quasi uno stress nutrirsi, mentre dovrebbe essere soprattutto un piacere. In Lonhea Alpin Clinic, i pasti serviti agli ospiti, a partire dalla colazione fino alla cena, sono a base di prodotti di stagione con menu studiati dal Dott. Golay dove niente è vietato, l'essenziale è mantenere un'alimentazione sana ed equilibrata.

Dalla cucina a vista, lo chef offre i suoi consigli: cottura a bassa temperatura per la carne, cottura a vapore per pesce e verdure che conservano così le proprie sostanze nutritive essenziali, l'uso del wok per evitare condimenti grassi. Se i menu variano al variare delle stagioni, sono sempre composti da elementi essenziali per il corretto funzionamento del cervello digestivo e si basano su alcuni principi chiave: varietà di colori e di sapori; qualità dei prodotti; equilibrio senza divieti, tutto nella giusta misura (1/2 piatto di verdura e frutta, 1/4 di proteine, 1/4 di cereali), crononutrizione per rispettare il proprio "orologio biologico" (proteine soprattutto la mattina e un po' a pranzo, pasto leggero di verdure e cereali la sera per favorire la qualità del sonno); masticazione lenta per ridurre il lavoro a carico del sistema digestivo.



Così, per ben nutrire la flora intestinale i menu contengono probiotici come fibre alimentari e alimenti fermentati (soia, crauti, kefir), acidi grassi essenziali (Omega 3 nelle verdure e pesci grassi), proteine animali o vegetali in parti uguali, vitamine, ma anche minerali, oligoelementi e molti antiossidanti (vino rosso, caffè, frutti rossi ...) che riducono e prevengono l'infiammazione oltre ad assicurare la corretta funzione della barriera intestinale.

La struttura, circondata da magnifiche foreste, campi, laghi e torrenti, un idilliaco scenario che aiuta gli ospiti a ristabilire un contatto con la natura, e si ispira al tipico stile chalet, dispone di **4 camere e 3 suite**, tutte arredate con eleganza semplice e con un'attenzione speciale al dettaglio. Vi possono soggiornare solo **9 ospiti alla settimana**, in una quiete che consente di approfittare appieno delle cure rigeneranti per riequilibrare il corpo e lo spirito.

La **Spa "Les Fontaines de Pierre"** è dotata di una piscina esterna riscaldata in estate e in inverno, con jet stream, jacuzzi, sauna a infrarossi, sauna svedese esterna, bagno di vapore, bacino di acqua fredda esterna e uno spazio relax. La **palestra**, di 110 m², è dotata delle ultime tecnologie e di materiali di alta qualità, inoltre diversi spazi comuni, come il salottino con biblioteca, giardino e terrazza, sono creati per invitare al relax e sono a totale disposizione degli ospiti.



FORMULA GOLF "HOW CLOSE TO THE FLAG DO YOU THINK YOU ARE ?"

Come non approfittare dei due percorsi tra le magnifiche 18 buche di Villars situate in 70 dei 5'288m, ad un'altezza di 1'660m, su un altopiano esposto a sud, di fronte alle Alpi e al Monte Bianco? Uno spettacolo al quale un vero amante del Golf non può rinunciare se oltre a praticare il proprio sport preferito consente di approfittare di coaching personalizzato, rinforzo muscolare specifico, massaggi rilassanti e tanto tanto relax.

Lonhea Alpine Clinic dedica particolare attenzione alla nutrizione proponendo pietanze realizzate con prodotti di stagione: muesli, pane e formaggi locali per la prima colazione; a pranzo e cena vengono offerti piatti adatti al dispendio energetico, carni ricche di omega 3, ma anche dolci (strudel, torta di mele ...)... niente è vietato, l'essenziale è mantenere un'alimentazione sana ed equilibrata. Ogni giorno, ogni ospite potrà inoltre 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.
 Chf. 6'000. - Prezzo per persona, in camera standard. - Attrezzatura da golf non inclusa.



FORMULA TENNIS "HOW CLOSE TO THE COURT DO YOU THINK YOU ARE ?" - CON MARC ROSSET

Che ci sia vento o che nevichi, gli amanti del tennis potranno continuare a praticare il loro sport preferito in uno dei tre campi coperti del Centro Sportivo di Villars-sur-Ollon. Con la *Formula Speciale Tennis*, Lonhea Alpine Clinic offre la possibilità esclusiva di trascorrere le 5 mezze giornate di tennis in compagnia dell'ex tennista svizzero Marc Rosset.

Nel corso dell'intero soggiorno sono previste 11 ore di tennis, alternate a tonificazione e rafforzamento muscolare specifico, coaching e allenamenti personalizzati, per non parlare dei trattamenti benessere nella Spa, perfetti per rilassarsi dopo lo sforzo!

Chf. 6'500. - Prezzo per persona, in camera standard.

- monitoraggio della stagione del tennis in supplemento 1'500 Chf / stagione.

FORMULA BICI "HOW CLOSE TO THE TOP DO YOU THINK YOU ARE ?" CON EL DIABLO CLAUDIO CHIAPPUCCI

A disposizione degli appassionati della bicicletta, il Col de la Croix e la sua regione sono il luogo ideale per rigenerarsi ed apprezzare il paesaggio. Con la *Formula Speciale Bici* i veri appassionati potranno "pedalare" in compagnia del grande Claudio Chiappucci, percorrendo il programma ufficiale del Tour de Romandie 2013.

Chf. 5'500. - Prezzo per persona, in camera standard.

Per informazioni:

LONHEA ALPINE CLINIC

CP 109 -1884 Villars-sur-Ollon – Svizzera

Tel: + 41 (0)24 495 38 88 – info@lonhea.com – www.lonhea.com

GLORIA GIOVANETTI



Be the first of your friends to like this.

