



LIFESPAN

METODO INTEGRATIVO RESET

# WELLNESS CORPORATIVO

Estadía

---

RELAX Y CONTROL DE ESTRÉS: 4 días  
REEQUILIBRIO Y VITALIDAD: 7 días



HOTEL TERMAS  
VICTORIA  
WELLNESS SPA

## Objetivos

---



Ejecutivos más sanos, que siguen una dieta equilibrada y practican ejercicio, tienden a tener una mentalidad más positiva y la energía necesarias para afrontar los retos en sus decisiones laborales. Esto, con seguridad, se traduce en un beneficio para ellos mismos y para la empresa a nivel estratégico.



A través de esta premisa desarrollamos nuestro programa "Wellness Corporativo" que consiste en un enfoque integral basado en un equilibrio entre el alivio del estrés laboral, la reflexión y el desafío personal de la conexión en grupo y una evaluación de Medicina Integrativa de alto nivel.



El ejecutivo finalizará el Programa con una mayor conciencia de sí mismo y con herramientas de prevención para llevarlas consigo a su trabajo y vida personal que le permitan realizar cambios hacia una vida más saludable.

## Recomendado para:

---



El programa "Wellness Corporativo" está recomendado para todas aquellas empresas que deseen brindarle a sus ejecutivos de alta dirección, un servicio para conseguir el bienestar físico, mental y emocional que le permita aumentar la calidad de vida del empleado, reforzar los vínculos grupales, potenciar la creatividad y mejorar los procesos de tomas de decisiones estratégicas de las empresas.

## Metodología



A través de la supervisión y asesoría de nuestro equipo de profesionales, el ejecutivo será sometido a un riguroso contemplado por el Método Integrativo RESET, que permita diagnosticar y programar el abordaje adecuado según el nivel de estrés y aptitud física.



Examinamos su metabolismo por medio de análisis específicos bioquímicos y de tecnología de Bioimpedancia de Multifrecuencia que nos permite reconocer qué factores influyen en su Cardiometabolismo por el impacto del estrés laboral y posteriormente se diagrama el plana adecuado.



Le ayudamos a encontrar la Nutrición óptima según sus tareas y horarios laborales. La nutrición personalizada aumenta el rendimiento físico y cognitivo de manera específica y puede minimizar de forma preventiva los altos riesgos de trastornos Cardiometabólicos que presentan los ejecutivos.



Ejercicio físico con entrenamiento individual personalizado y sesiones grupales para lograr reactivar el movimiento del cuerpo.



Terapias Medicas Revitalizantes y Naturales enfocadas en aumentar la resistencia física y mental para contrarrestar el impacto del estrés laboral del ejecutivo.



Actividades de Medicina Integrativa y Longevidad llevadas a cabo por medio de charlas y talleres que se brindan a diario en nuestra "Academia LIFESPAN" que permiten el aprendizaje de nuevos hábitos de vida saludables para cuando regrese a su actividad laboral cotidiana.

## Contenido del programa

DURACIÓN	4 días RELAX Y CONTROL DE ESTRÉS	7 días REEQUILIBRIO Y VITALIDAD
<b>SERVICIOS MÉDICOS</b>		
Reconocimiento de salud inicial	1	1
Consulta Acompañamiento Wellness ( gestor de agenda del huésped )	4	7
Análisis Laboratorio inicial y al finalizar	----	1
Análisis Bioimpedancia inicial y al finalizar	1	2
Consulta Medicina Integrativa y Estética al iniciar	1	1
Consulta Medicina Integrativa al finalizar	1	1
Plan de Salud Personalizado	1	1
<b>TERAPIAS MÉDICAS REVITALIZANTES</b>		
Sesión Sueroterapia Vitamínico endovenoso	1	1
Sesión Terapia Neural	1	1
Sesión de Ozonoterapia	2	4
<b>NUTRICIÓN SALUDABLE</b>		
Estudio de Antropometría (con equipo de tecnología InBody 770)	1	2
Plan de alimentación personalizado	1	1
Consulta MindFul Eating	----	1
Seguimiento nutricional durante la estancia	----	1
<b>MEDITACION EN MOVIMIENTO</b>		
Sesión de Tai - Chi chuan	---	1

## Contenido del programa

DURACIÓN	4 días RELAX Y CONTROL DE ESTRÉS	7 días REEQUILIBRIO Y VITALIDAD
<b>WELLNESS SPA</b>		
Masaje Equilibrante RESET	1	1
Masaje Drenaje Linfático	1	1
Tratamiento de Estética corporal con Velashape	----	2
Tratamiento de Tonificación Muscular con Mio Up	----	2
Sesión Facial Peeling Global Perfect	1	1
Sesión de Presoterapia	1	1
Sesión de Estimulación Sistema Inmune	1	3

(Terapia para activar la Hormesis Mitocondrial, con circuito hidroterapia, sauna seco, sauna húmedo, ducha fría.)

### CUERPO Y MENTE

*Sesión grupal de disciplina cuerpo y mente con experto holístico*

Sesión Meditación Zen	1	1
Sesión Mindfulness	1	1
Terapia Shinrin Yoku (Terapia de baño de bosque - Forest Bathing Therapy)	----	1

### BIOESTIMULACION FÍSICA

Valoración funcional y acondicionamiento psico-físico con entrenador personal

Sesión de entrenamiento personal y grupal pudiendo incluir algunas de las siguientes disciplinas:

Trekking senderismo	1	3
Entrenamiento físico personal y grupal	2	5
Clases de Baile	1	2

### ACADEMIA LIFESPAN

Acceso a charlas educativas de bienestar, medicina integrativa y longevidad. Clases de cocina saludable.