



PEAK HEALTH

SWITZERLAND





Программа Peak Health

Peak Health - это комплексная оздоровительная программа, разработанная в сотрудничестве с экспертной командой медиков и спа-специалистов. Наша цель - помочь нашим гостям сформировать привычки здорового образа жизни и сделать их своей нормой. Наша философия основывается на четырех ключевых показателях для максимально эффективного функционирования организма: физические нагрузки, питание, качество сна и психологическое здоровье.





О курорте

Саас-Фе

Саас-Фе – популярный горнолыжный курорт и очаровательная швейцарская деревушка, расположенная на высоте 1800 метров. В Саас-Фе запрещено автомобильное движение, и в качестве транспорта используются электромобили. Курорт окружен величественным горным массивом с восемнадцатью 4000-метровыми вершинами.

The Capra Hotel

The Capra - это роскошный отель с домашней атмосферой традиционного швейцарского шале. Из просторных номеров, выполненных в теплых тонах, открывается захватывающий дух вид на величественные Альпийские вершины, просторные снежные долины и бескрайнее синее небо. The Capra является идеальным местом для восстановления сил, омоложения организма и полного воссоединения с природой.

Спа-центр в The Capra

Спа-центр в отеле The Capra включает: три процедурных кабинета, зону отдыха, сауну, паровую и соляную комнаты, крытый бассейн, открытый гидротерапевтический бассейн, полностью оборудованный тренажерный зал и открытую студию для занятий йогой. Кроме того, в спа-центре предлагаются уникальные процедуры по уходу за лицом, оздоровительные массажи, комплексные программы по уходу за телом, детокс-процедуры и персональные тренировки. Наши косметические продукты содержат натуральные и органические ингредиенты. Все процедуры выполняются на косметических средствах: Nescens (инновационная клеточная косметика), Phyto5 (органическая косметика), Jacqueline Piotaz Switzerland (инновационная косметика с растительными стволовыми клетками) и Alpienne (австрийская растительная косметика).



Философия программы Peak Health

Одним из главных принципов программы Peak Health является правильное сбалансированное питание без подсчета калорий и чрезмерных физических нагрузок. Задача данной программы – улучшение качества жизни с помощью комплекса полезных ежедневных мероприятий, которые со временем входят в привычку.

Похудание, стабилизация и поддержание здоровой массы тела являются неотъемлемой частью программы, позволяющей сохранять достигнутый результат долгие годы. С помощью нашего метода мы научим вас, как повысить метаболизм и сбалансировать функции вашего организма с помощью диеты, физических упражнений, психологического здоровья и качественного сна.





Основные принципы программы Peak Health

Питание

Мы используем только сезонные продукты, богатые питательными веществами, полезными жирами и легко усваиваемым белком. Это способствует нормализации уровня сахара в крови и ускорению обмена веществ, насыщая организм полезными микроэлементами. Увлажнение - ключевой аспект плана питания. Мы рекомендуем выпивать ежедневно суточную норму питьевой воды для правильной работы всех внутренних органов.

Фитнес

Мы предоставляем различные фитнес-тренировки в рамках Peak Health. Пешие прогулки способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, помогают нарастить мышечную массу, ускорить метаболизм и повысить чувствительность к инсулину. Занятия йогой – отличный способ тренировки мышц тела, релаксации и восстановления сил в конце дня. В программе предусмотрены персональные тренировки, в зависимости от индивидуальных пожеланий и уровня спортивной подготовки.

Медитация и ментальное здоровье

Мы предлагаем вам окунуться в оазис спокойствия вдали от соблазнов и стрессов активной городской жизни. С помощью сеансов медитации и тренингов с психологами мы помогаем вам обрести душевное спокойствие и равновесие в окружении умиротворяющих пейзажей швейцарских Альп. Осознанная медитация и целебная сила природы способствуют восстановлению ментального здоровья и повышению стрессоустойчивости.

Здоровый Сон

Основа здорового сна — это медитация, психологические тренинги, соблюдение режима правильного питания, физические упражнения на свежем воздухе и спа-процедуры. Все это поможет вашему организму расслабиться и подготовиться к спокойному глубокому сну.





PEAK HEALTH

PEAK HEALTH



Примерный день по Программе Peak Health

Витаминный смузи, разминка

-

Здоровый завтрак

-

Спортивная прогулка в горы (~ 3 часа)

-

Легкий обед

-

Свободное время для посещения спа-центра

-

Восстановительная йога

-

Питательный ужин

-

Peak Health Workshop семинар по здоровому образу жизни.





В Программу Peak Health включено:

- Двухместный номер в отеле The Capra, полный пансион;
- Предварительная оценка состояния здоровья, питания и образа жизни;
- Ежедневная 30-минутная разминка;
- Ежедневный 2-3-часовой поход в горы;
- Ежедневный урок йоги или сеанс медитации;
- Ежедневный семинар по каждому из четырех показателей Peak Health;
- Спортивная сумка Peak Health в подарок;
- Доступ к оздоровительному спа-центру, который включает: сауну, паровую и соляную комнаты, крытый и открытый бассейны, тренажерный зал;
- Процедуры детокс-обертывания для тела;
- Руководство по здоровому образу жизни Peak Health после отъезда.



Даты и цены

Летний сезон программ Peak Health 2019 пройдет с 6 июля по 14 сентября, каждая сессия начинается и заканчивается в субботу.

Peak Health объединяет гостей отеля из разных стран, всех тех, кому близка философия здорового образа жизни, правильного питания, долголетия и улучшения качества жизни.

Для подростков от 14 лет мы предусмотрели занятия в отдельной группе. Мы также можем организовать дополнительные тренировки для детей вместе со Ski Zenit Camp.

Программа Peak Health создана как для гостей, которым важен индивидуальный подход, так и для семей, групп друзей или коллег.

Peak Health - отличный вариант корпоративного team-building, комбинация спортивных и психологических тренингов, способных значительно улучшить качество работы компании.

SINGLE

От 5750 швейцарских франков
(в неделю на человека)

DOUBLE

От 4900 швейцарских франков
(в неделю на человека)