

# Programme Holistique Anti-Age

**Les programmes de trois, cinq et sept nuits comprennent des séances uniques ou multiples des activités suivantes:**

- Bilan bien-être (30 min)
- Consultation personnelle (30 min)
- Analyse dermatologique (30 min)
- Activités et ateliers de bien-être en groupe
- Expériences d'hydrothérapie
- Conclusion du programme avec un ambassadeur du HAAC (30 min)
- Entraînement physique privé, randonnée pédestre, méthode Pilates ou yoga (60 min)
- Session de récupération en bottes de compression (30 min)
- Bains de forêt
- Méditation privée ou Pranayama (30 min)
- Soins corps (90 min)
- Hydrothérapie du colon (60 min)
- Rajeunissement du colon (120 min)
- Soins du visage (nettoyant, réparateur, nourrissant) (60 ou 90 min)
- Soins corps détox (60 ou 90 min)
- Massage aux pierres chaudes (90 min)
- Pension complète
- Vollpension

**Tous les programmes comprennent également:**

- Un sac de bienvenue
- Des lunettes de soleil anti-lumière bleue
- Des compléments alimentaires



THE ALPINA  
GSTAAD

[thealpinagstaad.ch](http://thealpinagstaad.ch)



SWISS DELUXE HOTELS

LEGEND™

Preferred  
HOTELS & RESORTS