

# Programme Holistique Anti-Âge

Chaque programme débute par un bilan bien-être suivi d'une analyse dermatologique et d'une étude du sommeil afin que nos experts puissent élaborer toute une gamme de soins personnalisée qui réponde parfaitement à vos besoins spécifiques suivant trois étapes clés :

Tous les programmes incluent également:

## Étape 1 : nettoyer

Cette étape vous permet de débiter votre programme sur une nouvelle base saine. Débarrassez-vous des idées reçues sur la nutrition, le vieillissement et la beauté, tout en profitant de soins nettoyants et en dégustant des aliments soigneusement sélectionnés.

Les activités autoguidées portent sur la pleine conscience et abordent divers sujets, à savoir la purification de l'esprit, la pratique du journaling (poser par écrit ses pensées afin de mieux les clarifier et les ordonner) et les affirmations positives, tout en vous encourageant à vous regarder sans jugement et à célébrer ce que vous voyez. Les soins de la peau se concentrent sur un nettoyage en profondeur et des techniques d'exfoliation visant à stimuler les cellules de la peau, à favoriser la circulation et à activer la production d'élastine, de collagène et d'acide hyaluronique.

Des soins corps détoxifiants, du yoga et des exercices de respiration complètent cette étape.

## Étape 2 : réparer

L'étape suivante vise à réparer le corps et l'esprit et à favoriser leur équilibre naturel.

Les soins correcteurs de la peau font appel aux acides de fruits, à des interventions mécaniques et à la mémoire des muscles faciaux pour amplifier la capacité de la peau à se régénérer. Des programmes diététiques et de remise en forme personnalisés, ainsi que des séances de méditation au contact de la nature ou de la musique, révèlent à quel point tout est lié en vue d'optimiser notre espérance de vie en bonne santé.

## Étape 3 : nourrir

Une fois votre organisme rééquilibré, nous nourrissons le corps et l'esprit. Les nutriments sont introduits dans la peau par le biais de mesures peu invasives telles que le micro-needling (soin cutané à micro-aiguilles) et la stimulation par la lumière LED. Cela permet d'apaiser la peau et de fixer les nutriments afin de prolonger les bienfaits des étapes de nettoyage et de réparation. Les soins corporels stimulants, la méditation et les aliments nourrissants prolongent les effets des stratégies anti-vieillessement.

Nous recommandons également des compléments alimentaires ainsi que des traitements à suivre à domicile afin de continuer à retarder le vieillissement prématuré et à bannir les problèmes de peau courants tels que l'acné et la peau sèche ou grasse.



THE ALPINA  
GSTAAD

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



SWISS DELUXE HOTELS

LEGEND™

Preferred  
HOTELS & RESORTS