



W/ WINKLERHOTELS
PREMIUM SPA RESORTS DOLOMITES

Indice

Indice	1
Filosofia	2
Pacchetto SHORT AYURVEDA.....	4
Pacchetto BASIC AYURVEDA	5
Pacchetto DIMAGRENTE, dieta intermittente	6
Pacchetto ACQUA RELAX.....	7
Pacchetto ACQUA RELAX.....	7
Pacchetto ANTISTRESS	8
Pacchetto ANTISTRESS	8

Filosofia



Il Setti Methode® è un invito a stare bene, a riscoprire quella parte di noi che si è “assopita” nel torpore del vivere quotidiano. Tutto ciò perpetuato nel tempo genera stati di profondo disequilibrio e, talvolta, anche di profondo disagio e conseguentemente le cosiddette “patologie”. Il metodo attinge dalle conoscenze antiche delle discipline orientali, il “Canone di Medicina”, importante libro della “Medicina tradizionale cinese” datato 2000 anni or sono, e i preziosi libri “Veda” della “Medicina Tradizionale Ayurvedica”, risalenti addirittura a 5000 anni fa. Il metodo ha rielaborato, rivisto e personalizzato questo immenso sapere, finalizzandolo ad uno “stare bene” più di stampo occidentale e, quindi, più usufruibile. Concedetevi un soggiorno di rieducazione ad una vita sana, ad una cura di voi stessi a 360 gradi, ad un dire di sì all’amore per ciò che siete, in un perfetto stato di benefica armonia.

Si spazierà così nelle discipline più articolate come:

- La Naturopatia, un insieme di pratiche olistiche naturali

- La Nutrizione Orto-Molecolare, accurata filosofia nutrizionale, che si sviluppa anche attraverso delle accurate scelte igienico-sanitarie.
- L'Iridologia, studio basato sulle caratteristiche dell'iride dell'occhio
- La Medicina Tradizionale Cinese, un'antica arte di "medicina preventiva" sviluppata nella Cina imperiale.
- La Medicina Tradizionale Ayurvedica, pensiero filosofico tramandato a noi dai preziosi libri "Veda" secondo un vasto sapere orale sviluppatosi millenni fa in India.
- Le Tecniche di Bio-Energetica, ricco insieme di tecniche respiratorie, posturali sempre alla ricerca di una profonda consapevolezza corporea.
- Il Tai-Chi-Chuan, una ginnastica, una danza, ma anche uno stile di vita anch'esso dell'antica Cina.
- Lo Yoga, un'arte, al giorno d'oggi ampiamente diffusa nella sua miriade di stili, che ha sempre messo al centro la persona e la sua salute a tutti i livelli.
- La Kundalini, un'energia potente, rivitalizzante, catartica per ritrovare una nuova consapevolezza corporeo-energetica

Scoprite di più

I pilastri del Setti Methode® affondano le loro radici in una profonda e vissuta consapevolezza che l'uomo è realmente un tutt'uno di mente-corpo e anche spirito. Da ciò si evince che non solo tutto è in connessione con tutto, ma la stessa mente umana influenza non solo lo stile di vita, ma tutto il nostro corpo. Claudio si prenderà cura degli ospiti con quella tecnica che riterrà più appropriata, più intimamente personale per ciascuno di voi. Partendo da un'accurata visita iridologica con una precisa lettura della corona dell'iride, attraverso questo metodo, si riesce ad estrapolare l'esatta tipologia per ciascuno di noi e da lì si può pensare di intraprendere un percorso "di salute", che ovviamente sarà unico e assolutamente personale. Ognuno di noi è ed esprime realmente un piccolo "mondo", lasciate che il Setti Methode® vi aiuti a creare ogni giorno una vita sana nel più perfetto rispetto di ciò che voi siete nella vostra splendida unicità.

"La naturale forza guaritrice che è in ognuno di noi è quella che più di ogni altra può darci la SALUTE."

(Ippocrate, 370 a.c.)

Pacchetto SHORT AYURVEDA

Pacchetto 2 giorni

Breve ma intenso percorso ayurvedico con la fusione tra respiro del Kundalini yoga e massaggi tradizionali indiani. La diagnosi e rieducazione al respiro permette una maggiore consapevolezza durante i massaggi ayurvedici.

Il pacchetto comprende:

- Diagnosi e rieducazione del respiro
- Makashiroabhyangam, massaggio di testa, collo, schiena e viso
- Yoga Kundalini
- Abhyangam, un massaggio al corpo

PREZZO 350 €

Pacchetto BASIC AYURVEDA

Pacchetto 6 giorni

Percorso ayurvedico con la fusione tra respiro del Kundalini Yoga e Yin yoga durante massaggi tradizionali indiani. Dopo la valutazione del proprio Dosha, rieducazione al respiro e la creazione di una dieta su misura, ci sarà anche la personalizzazione per ogni massaggio ayurvedico.

Il pacchetto comprende:

- Consulenza ayurvedica
- Udvarthana e Shehana
- Diagnosi e rieducazione del respiro
- Thandaabhyangam
- Yoga Kundalini
- Stretching Ayurvedico
- Yin Yoga
- Muka-shiro-abhyangam
- Abhyangam
- Shiro-Dhara

PREZZO con dieta 1280 €

PREZZO senza dieta 1086 €

Pacchetto DIMAGRENTE, dieta intermittente

Pacchetto 6 giorni

Dopo una visita Iridologica e consulenza Naturopatica sarà personalizzata un'abitudine alimentare da seguire in albergo e da mantenere a casa per 6 mesi fino a benessere raggiunto. Durante la Dieta Setti verranno effettuati trattamenti e massaggi dimagranti in sinergia con integratori naturali.

Il pacchetto comprende:

- Consulenza Naturopatica e visita iridologica
- Consulenza su cosa e come mangiare
- Diagnosi e rieducazione del respiro
- Massaggio linfatico
- Personal HIIT
- Terapia del calore e massaggio dimagrante
- dieta Setti da fare anche a casa per 6 mesi

PREZZO 1200 €

Pacchetto ACQUA RELAX

Pacchetto 2 giorni

Breve percorso sensoriale in cui l'acqua ed il respiro si fondono per donare una profonda sensazione di benessere e consapevolezza.

Il pacchetto comprende:

- Diagnosi e rieducazione del respiro
- Watsu
- Watsu reflex
- Tai-Chi in acqua

PREZZO 360 €

Pacchetto ACQUA RELAX

Pacchetto 4 giorni

Percorso sensoriale in cui l'acqua ed il respiro si fondono per donare una profonda sensazione di benessere e consapevolezza tramite antiche discipline olistiche orientali.

Il pacchetto comprende:

- Diagnosi e rieducazione del respiro
- Wastu reflex
- Watsu
- Tai-Chi in acqua
- Gi Gong in acqua

PREZZO 690 €

Pacchetto ANTISTRESS

Pacchetto 2 giorni

Breve percorso di rilassamento psico-corporeo attraverso massaggi e piccole coccole, integrato con tisane e fitoterapici per migliorare il proprio equilibrio e donare armonia.

Il pacchetto comprende:

- Diagnosi e rieducazione del respiro
- Massaggio candela
- Tai-Chi
- Stretching Ayurvedico

PREZZO 375 €

Pacchetto ANTISTRESS

Pacchetto 6 giorni

Percorso di rilassamento psico-corporeo attraverso diagnosi e rieducazione al respiro, massaggi e piccole coccole, integrato con tisane e fitoterapici per migliorare il proprio equilibrio e donare armonia.

Il pacchetto comprende:

- Diagnosi e rieducazione del respiro
- Massaggio candela
- Tai-Chi
- Stretching Ayurvedico
- Gi Gong
- Campana Tibetana
- Massaggio viso, mani e piedi

PREZZO 980 €

W WINKLERHOTELS
PREMIUM SPA RESORTS DOLOMITES

