



PERCORSO CON L'OSTETRICA

Durante l'attività in acqua è più facile per la donna assumere le posizioni del travaglio e prendere familiarità con esse. Inoltre vengono stimolati appetito, digestione e funzionalità intestinale e rinforzare ossa e articolazioni. I benefici dell'attività in acqua coinvolgono sia l'aspetto fisico che emozionale della futura mamma e del bambino.

WATSU EXPERIENCE

Il corpo, sostenuto da un operatore, si abbandona gradualmente all'acqua in modo da favorire la riduzione dello stress e la risoluzione di molte tensioni muscolari. Il risultato è un profondo stato di benessere psicofisico ed un senso di libertà che solo l'acqua sa regalare.

TRATTAMENTI SPA

Il massaggio è una forma di terapia antica. Ha molteplici vesti ed agisce sia sul corpo che sulle emozioni, andando a ristabilire delle connessioni che la quotidianità ha offuscato. I nostri operatori del benessere sapranno consigliare la tipologia più adatta a voi.

ZEN SHIATSU

Massaggio della durata di un'ora per il riequilibrio energetico attraverso tecniche di pressione eseguite con il pollice, il gomito, il ginocchio e il palmo della mano.

Unito alla filosofia ZEN viene posta particolare attenzione all'ascolto dell'individuo nel momento presente con il fine di raggiungere il benessere psicofisico.

Non si sostituisce a terapie mediche, ma è un prezioso aiuto per combattere insonnia, stress, ansia e alleviare sintomatologie dolorose (mal di schiena, disturbi articolari, emicranie...).

Per beneficiare del trattamento non serve spogliarsi ma avere abiti comodi.

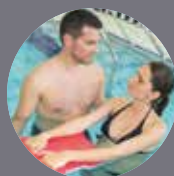


Acqualife
STEZZANO

VIA C. CATTANEO, 5 - 24040 STEZZANO
WWW.ACQUALIFESTEZZANO.IT

Acqualife
STEZZANO

FITNESS | SPA | PISCINE | CALCETTO
PISCINA COMUNALE STEZZANO SSD SRL





VALUTAZIONE POSTURO FUNZIONALE

L'analisi posturale è effettuata secondo un criterio molto oculato con l'osservazione delle strutture corporee frontalmente, dorsalmente, lateralmente e in flessione anteriore del busto. Si tratta di semplici test che vanno a stabilire l'esistenza di alterazioni della postura, utile a raggiungere una corretta impostazione dell'equilibrio fisico.

NUTRIZIONISTA

Presso il Centro Acqualife tutti hanno la possibilità di consultare l'esperto nutrizionista, il quale, attraverso un programma individualizzato di educazione nutrizionale, aiuterà la persona a valutare e, se necessario, a migliorare le abitudini alimentari apportando modifiche nel modo di mangiare.

LO PSICOLOGO IN PALESTRA

La proposta di uno psicologo in palestra offre alle persone un benessere sia in termini fisici che psicologici, aiutando le persone a comprendere da dove possono derivare le fatiche che incontrano o ad apprezzare maggiormente l'impegno messo.

IDROKINESITERAPIA

Modello riabilitativo, basato sul movimento in acqua, che rappresenta l'unione di tecniche diverse per trattamenti terapeutici eseguiti in acqua riscaldata. Consigliato a chi segue programmi riabilitativi in piscina, sia per quanto riguarda il recupero da patologie ortopediche, sia neurologiche.



PERSONAL PILATES

È un programma di esercizi che si concentra sul rinforzo dei muscoli posturali, indicato per la rieducazione posturale e nell'acquisizione di consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. Utile anche nell'alleviare e nel prevenire il mal di schiena.

SCHEDE IN PALESTRA PERSONALIZZATE

I nostri istruttori sono a disposizione per la predisposizione di schede di allenamento personalizzate in base agli obiettivi da raggiungere e al livello di allenamento.

PERSONAL TRAINER

I personal trainer forniscono affiancamento durante tutti gli allenamenti; un'assistenza one to one a 360° gradi, eventuali correzioni e consulenza in merito allo stile di vita e all'alimentazione, al fine di insegnare il modo più corretto per allenarsi ottenendo risultati concreti.

ASCOLTO L'ACQUA

Progetto di acquapsicomotricità elaborato e strutturato per le esigenze legate alla disabilità in generale, con l'obiettivo di favorire l'adattamento, acquisire consapevolezza del rapporto tra sé e l'acqua, sviluppare la capacità di dare significato alle proprie esperienze ed azioni e raggiungere un buon livello di autonomia.

**PALESTRA, PISCINA, SPA
E TANTI ALTRI SERVIZI...**

**PERCHE' NEL NOSTRO CUORE
C'E' IL TUO BENESSERE!**

