



ZEM

BALANCE & VITALITY

PROGRAMME ZEM ESSENTIAL

WELLNESS CLINIC ALTEA

Conçu comme une pause rafraîchissante, ce programme offre une expérience revitalisante pour le corps et l'esprit. Idéal pour déconnecter de la routine, le programme Essential vous invite à profiter de l'essence de ZEM Wellness Clinic Altea.



Durée minimale du programme : 3 nuits
Durée recommandée : 7/14/21 nuits

Tous nos programmes sont personnalisés et adaptés aux besoins et à la condition physique de chaque hôte.

Chaque programme comprend un hébergement dans une Chambre Deluxe ainsi que tous les repas de votre plan alimentaire spécifique.

Avant de commencer le programme ZEM Essential, l'hôte passe l'examen médical de bien-être ZEM pour confirmer que le programme est adapté à ses besoins et objectifs spécifiques.

Objectifs

- * Vivez une expérience globale et revitalisante, idéale pour ceux qui souhaitent découvrir ZEM Wellness Clinic Altea pour la première fois.
- * Adoptez un mode de vie plus sain grâce à ce programme comme point de départ
- * Alliez traitements médicaux, thérapies de bien-être, activité physique et expériences en plein air

Méthodologie

- * Thérapies de bien-être, exercice physique et activités en lien avec la nature
- * Régime méditerranéen comme base nutritionnelle, avec des produits biologiques et de proximité issus de la Finca Althaya
- * Encadrement par une équipe pluridisciplinaire (médecins, nutritionnistes, psychologues...) pour garantir une approche sûre et efficace

Plan alimentaire : Essential

Le plan Essential favorise la conscience de soi pour explorer et comprendre la relation entre le corps et l'esprit. Il propose des guides pour pouvoir choisir à tout moment en fonction de ses besoins tout en profitant de repas équilibrés basés sur la diète méditerranéenne.

TOTAL DES SERVICES ZEM Essential	3 nuits 22	7 nuits 42	14 nuits 61
----------------------------------	--------------	--------------	---------------

CONSULTATIONS MÉDICALES ET TESTS COMPLÉMENTAIRES	3 nuits	7 nuits	14 nuits
Examen médical de bien-être ZEM	1	1	1
Analyses sanguines de base	-	1	1
Consultation sur le plan de santé personnalisé	-	1	1
Consultation initiale médecine bio-intégrative	1	1	1
Consultation résultats des tests et analyses	-	1	1
Consultation finale médecine bio-intégrative	-	1	1
Consultation médecine avancée de rajeunissement et longévité	1	1	1
Consultation dermo-esthétique et régénération cellulaire	1	1	1
Consultation biodentaire	-	-	1
Consultation santé capillaire et trichologie	-	1	1
Consultation bien-être émotionnel et mental	-	-	1
Évaluation de base du microbiote intestinal	-	-	1
Biomarqueurs de stress oxydatif	-	-	1

TRAITEMENTS ET TESTS MÉDICOTHECHNIQUES	3 nuits	7 nuits	14 nuits
Scanner facial	1	2	3
Scanner corporel dermo-esthétique	1	2	3
Électrocardiogramme	1	1	1
Test de bio-impédance	1	2	3
Test antioxydants	-	1	1
Indiba Visage	-	1	1
Sérothérapie Essential	-	1	1

NUTRITION	3 nuits	7 nuits	14 nuits
Évaluation nutritionnelle et biorégulation métabolique	1	1	1
Consultation de suivi nutritionnel	-	1	2
Plan nutritionnel personnalisé Essential	inclus	inclus	inclus

BIEN-ÊTRE ET THÉRAPIES NATURELLES	3 nuits	7 nuits	14 nuits
Massage de bienvenue	1	1	1
Massage relaxant	-	1	2
Expérience Spa Circuit Sensoriel	1	1	1
Oxygénothérapie	-	1	2
Traitement Triple Détox (MLX i3DOME) - Metawell	1	1	1
Traitement Zestos Dryfloat - Metawell	1	1	1
Traitement MLX Quartz - Metawell	1	1	1
Traitement Welnamis - Metawell	1	2	3
Traitement RLX Satori - Metawell	1	2	3
Traitement Relounge - Metawell	-	-	1
Massage corporel ZEM signature	1	1	2
Soin du visage bio personnalisé	1	1	1
Accès illimité zones fitness et Spa	inclus	inclus	inclus

PERFORMANCES PHYSIQUES	3 nuits	7 nuits	14 nuits
Évaluation fonctionnelle	1	1	1
Entraînement personnel	-	2	4
Yoga/Pilates - Séance individuelle	1	2	3
Mindfulness - Séance individuelle	1	2	3

ZEM COLLEGE	3 nuits	7 nuits	14 nuits
Comprend un accès gratuit à des activités hebdomadaires programmées consacrées à l'apprentissage et à la prévention telles que : cours, ateliers, conférences, séances de yoga et de pleine conscience, promenades nordiques quotidiennes à la Finca Althaya.			
Atelier de cuisine	1	1	2

Tarifs*	Chambre double*	Chambre double à usage individuel*
3 nuits	5.000 €	6.200 €
7 nuits	8.000 €	10.800 €
14 nuits	16.000 €	21.600 €
21 nuits	24.000 €	32.400 €

*Prix par personne. Prix TVA comprise. Comprend l'hébergement dans une Chambre Deluxe avec programme nutritionnel complet.