

Conçu spécifiquement pour les personnes qui souhaitent appréhender le passage du temps par la prévention, la santé et le bien-être.



Durée minimale du programme : 7 nuits
Durée recommandée : 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 Pro-Ageing, l'hôte passe l'examen médical de bien-être ZEM pour confirmer que le programme est adapté à ses besoins et objectifs spécifiques.

Objectifs

- * Favoriser un vieillissement en bonne santé
- * Réduire le stress
- * Améliorer le bien-être émotionnel
- * Encourager un mode de vie sain, durable et conscient
- * Augmenter la vitalité et l'énergie
- * Optimiser la santé de la peau
- * Renforcer la fonction cognitive

Méthodologie

- * Étude clinique rigoureuse pour identifier les besoins ou problématiques spécifiques de l'hôte
- * Élaboration d'un plan thérapeutique global et personnalisé
- * Traitements innovants aux effets anti-stress, favorisant une longévité en bonne santé
- * Compléments nutritionnels exclusifs de ZEM Wellness Clinic Altea
- * Possibilité d'inclure des traitements médicaux avancés
- * Protocoles de renforcement spécifiques, appelés "Boosts", couvrant différentes sphères de la santé et du bien-être

Plan alimentaire : Raw 80/20

Le plan alimentaire Raw 80/20 a été conçu pour renforcer les cellules du corps et contrôler le stress oxydatif ainsi que l'inflammation chronique, contribuant ainsi à prévenir le vieillissement cellulaire. Il repose sur une consommation de 80 % d'aliments crus et de 20 % d'aliments cuits.

TOTAL DES SERVICES ZEM Pro-Ageing	7 nuits 54	14 nuits 75
-----------------------------------	--------------	---------------

CONSULTATIONS MÉDICALES ET TESTS COMPLÉMENTAIRES	7 nuits	14 nuits
Examen médical de bien-être ZEM	1	1
Analyses sanguines de base	1	2
Biomarqueurs de stress oxydatif	1	1
Analyse du vieillissement immunitaire	1	1
Analyse de l'indice télomérique	1	1
Consultation sur le plan de santé personnalisé	1	1
Consultation initiale médecine bio-intégrative	1	1
Consultation des résultats des tests et des analyses	1	1
Consultation finale médecine bio-intégrative	1	1
Consultation médecine avancée de rajeunissement et longévité	1	1
Consultation santé Pro-Ageing	1	1
Consultation médecine régénérative	1	1
Consultation biodentaire	1	1
Consultation bien-être émotionnel et mental	1	2
Consultation neurocognition et performance mentale	1	2
Consultation dermo-esthétique et régénération cellulaire	1	1
Consultation santé capillaire et trichologie	1	1

TRAITEMENTS ET TESTS MÉDICOTHECHNIQUES.

Scanner facial	1	1
Scanner corporel dermo-esthétique	1	1
Électrocardiogramme	1	1
Test de bio-impédance	1	1
Nettoyage bio-dentaire	1	1
Hydratation	-	1
Indiba Visage	1	2
Indiba Corps	1	2
Densitométrie du corps entier	1	1
Hydrothérapie du colon	1	3
Suerothérapie EternaDrip: Juventud desde el Interior	1	2
O3 VitalAge : régénération et longévité	1	2
Laser intraveineux	1	1
Session Hypoxie-Hyperoxie	1	2
Mésothérapie capillaire	-	1
Test de santé cérébrale Harvard	1	1

NUTRITION	7 nuits	14 nuits
Évaluation nutritionnelle et biorégulation métabolique	1	1
Consultation de suivi nutritionnel	2	4
Plan nutritionnel personnalisé Raw 80/20	inclus	inclus

BIEN-ÊTRE ET THÉRAPIES NATURELLES

Massage de bienvenue	1	1
Massage corporel ZEM signature	1	1
Expérience Spa Circuit Sensoriel	1	1
Massage Ayurveda Shirodhara	1	2
Traitement Triple Detox (MLX i3DOME) - Metawell	1	1
Traitement Zestos Dryfloat - Metawell	1	1
Traitement MLX Quartz - Metawell	1	2
Traitement Welnamis - Metawell	1	1
Traitement RLX Satori - Metawell	2	2
Traitement Pro-Ageing Lux Visage	1	1
Rituel Vibratoire Aquatique	1	1
Chambre hyperbare Oxypro	1	1
Circuit Cure Pro-Ageing en 3 étapes	1	1
Accès illimité zones fitness et Spa	inclus	inclus

PERFORMANCES PHYSIQUES

Évaluation fonctionnelle	1	1
Yoga/Pilates - Séance individuelle	1	2
Mindfulness - Séance individuelle	1	2
Entraînement personnel	2	4

ZEM COLLEGE

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	2
--------------------	---	---

Tarifs*

	Chambre double*	Chambre double à usage individuel*
7 nuits	13.000 €	15.800 €
14 nuits	23.000 €	28.600 €
21 nuits	33.500 €	41.900 €

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