



WELLNESS TIME

una pausa di puro benessere dedicata a te

15

18

25

29

GENNAIO 2020

Forza, leggerezza e vitalità sono per noi le parole chiave di gennaio. Quattro giornate interamente gratuite dedicate al remise en forme. Ripartire con le giuste abitudini ci permette di perdere i centimetri presi durante le feste e, ancor meglio, di prepararci alla bella stagione.

VOLTA PAGINA E PRENDITI IL TUO TEMPO PER STARE BENE

ORUS

Via Gramsci, 16 - Cassina de' Pecchi
orusgroup.it

WELLNESS TIME

una pausa di puro benessere dedicata a te

15

18

25

29

GENNAIO 2020

Sessione di Coaching Nutrizionale

L'intento del coaching è migliorare e sviluppare abilità affinché le persone possano raggiungere le proprie mete in maniera equilibrata. Nell'ambito nutrizionale la persona imparerà ed interiorizzerà nuovi modelli alimentari atti a migliorare il suo stile di vita e la percezione della propria figura corporea. Durante la sessione vengono individuate le cosiddette "cattive abitudini" spesso causa di sovrappeso e malessere.

Durata totale della prova: 45 minuti

Finalità: salute e benessere generale

Stazionamento in green lounge su ovetto oscillante con bagno aromatico (20')

L'esperienza comprende un bagno sensoriale di aromaterapia e si completa con una tisana detox.

Durata totale della prova: 20 minuti

Finalità: rilassamento profondo

Fitness assistito EMS (12') con personal trainer per stare in forma ed aumentare il tono generale

Si tratta di un allenamento integrale di alta qualità che restituisce tempo e migliora la vita. Agisce su tono, potenza e rassodamento. Al termine dell'allenamento è previsto un consulto di feed-back con il personal trainer (30').

Durata totale della prova: 45 minuti

Finalità: benessere fisico

Meditazione guidata di gruppo (90')

Meditare equivale a cercare il momento presente. Siamo tutti vittime della frenesia quotidiana, diventiamo distratti, stanchi e stressati. La pratica meditativa può essere una soluzione a queste disarmonie e i benefici sono innumerevoli.

Durata totale della prova: 90 minuti

Finalità: rilassamento profondo

ORUS

PRENOTA LA TUA PROVA GRATUITA

TEL. 02 31059327 - info@orusgroup.it

- Validità di utilizzo: sui servizi non ancora provati -