



PALAZZO FIUGGI

WELLNESS MEDICAL SPA

HIKING FOR LONGEVITY



HIKING FOR LONGEVITY

 **DURATA: 3 O 6 NOTTI - ARRIVO DI LUNEDÌ**

I numerosi benefici del Hiking vengono promossi e misurati scientificamente da questo specifico programma di Palazzo Fiuggi. La ricerca scientifica internazionale ha infatti ormai consolidato diversi punti che sono principi fondamentali del programma e che mirano a migliorare la longevità: connessione con sé stessi e con il mondo, esercizio fisico outdoor, mindfulness. La visita medica iniziale valuta la condizione generale di partenza, mentre la visita medica finale valuta i benefici raggiunti al termine del soggiorno. Per rendere l'esperienza incentrata sul mindful hiking, i percorsi sono strutturati appositamente per evitare la competizione fra i membri del gruppo e permettono quindi di godersi la totale immersione nel suggestivo panorama dell'Appennino. Lo chef Heinz Beck, 3 stelle Michelin, ha firmato una food line che porta in tavola il meglio della cucina mediterranea in collaborazione con la Direzione Scientifica di Palazzo Fiuggi, per garantire gusto e benefici per gli ospiti. Parte integrante sono i benefici depurativi delle acque di Fiuggi e dei numerosi trattamenti medici e Spa che creano l'equilibrio perfetto per una settimana rigenerante e trasformativa. Il programma perfetto per riconnettersi, con sé stessi, con i propri bisogni e potenzialità.

OBIETTIVI

- Riattivazione del metabolismo e trasformazione muscolare
- Riduzione delle tossine presenti nell'organismo
- Analisi e miglioramento del benessere fisico supportato dal Team medico e dalla valutazione Biomeccanica di HPM
- Piano alimentare mirato allo sviluppo della massa muscolare e riduzione dei livelli di infiammazione
- Promozione di uno stile di vita incentrato sulla mindfulness e connessione umana

TRATTAMENTI MEDICALI

Visita medica	3	6
Elettrocardiogramma (ECG)	1	1
Bioimpedenziometria (BIA) per la valutazione della composizione corporea all'arrivo	1	1

TRATTAMENTI BENESSERE

Accessi alle piscine per la talassoterapia	3	6
Terapia caldo-freddo	1	2
Bodywork Deep Stress release	1	3
Sauna a infrarossi per il dorso	1	1
Trattamento rivitalizzante gambe e piedi	-	1
Aufguss - mindfulness ritual	-	1
Tempo libero alle Terme Romane	1	1
	4	5

NUTRIZIONE

Food line firmata Heinz Beck: colazione, pranzo, cena e snacks	3	6
Pranzo durante il percorso di hiking	✓	✓
Consumo terapeutico dell'acqua di Fiuggi	-	1
Infusi alle erbe dalla più antica farmacia del mondo	✓	✓

ATTIVITÀ FISICHE

Hiking	3	6
Consultazione e valutazione biomeccanica HPM all'arrivo	2	5
HPM training	1	1
Test aerobico	1	3
Recupero post hiking	1	1
Esercizi di mobilità post training	2	5
Yoga Therapy	1	3
Hatha Yoga	-	1
Valutazione biomeccanica HPM finale	1	1
Incontro di gruppo con l'esperto	-	1
	2	3

PREZZO

3 notti: €2.070 per persona - Soggiorno non incluso.
6 notti: €4.120 per persona - Soggiorno non incluso.

▶ SCOPRI L'AGENDA DA 3 NOTTI



▶ SCOPRI L'AGENDA DA 6 NOTTI





SCOPRI I PERCORSI DI HIKING



L'Hiking for Longevity unisce il piacere del trekking all'aria aperta con i benefici per la salute e la longevità.

L'hiking non è solo un'attività outdoor, ma un vero e proprio allenamento per corpo e mente, immersi nella natura. Praticare regolarmente escursioni su sentieri montani stimola l'apparato muscolo-scheletrico, potenzia il sistema cardiovascolare e promuove il benessere psicofisico.



SCOPRI I PERCORSI DI WALKING



Camminare regolarmente è una delle strategie più efficaci per la longevità e la qualità della vita.

Walking for Longevity è una proposta più semplice dell'hiking, che si adatta alle esigenze di ogni persona: percorsi leggeri, accessibili a tutti, che si integrano facilmente nella routine quotidiana, anche per chi parte da zero. Sono cammini capaci di migliorare la salute cardiovascolare, la forza fisica e la vitalità, con la semplicità della costanza.



SCOPRI I PERCORSI DI CYCLING



Il ciclismo è una delle attività più complete per migliorare resistenza, coordinazione e forza muscolare. Con il giusto approccio, diventa un potente alleato della longevità e del benessere.

Il metodo Cycling for Longevity integra l'allenamento in bici con strategie di recupero mirate. Pedalare con regolarità rafforza il sistema cardiovascolare, migliora la capacità respiratoria e offre una sensazione duratura di energia e vitalità.



PALAZZO FIUGGI

WELLNESS MEDICAL SPA

VIA DEI VILLINI, 34,

03014 FIUGGI FR, ITALY

+3907757661 - BOOKING@PALAZZOFIUGGI.COM