

Hola Wellness
Travel



RECUPERANDO ENERGIA
Valle Sagrado de los Incas

El programa incluye, una evaluación y seguimiento médico, combinado con terapias revitalizantes, relajantes y reformadoras del cuerpo y la mente. Habrá sesiones de cámara hiperbárica, un plan nutricional y entre otros tratamientos que mantendrán a nuestro huésped en profundo alivio.





DÍA 1: AMBIENTE HIPERBÁRICO, RESPIRANDO ALTO OXIGENO CONCENTRADO

Será recogido en el aeropuerto de la ciudad de Cusco y será trasladado a Aranwa Sacred Valley Hotel & Wellness. Tendrá una evaluación médica-nutricional, realizado por un médico especialista en la medicina alternativa y complementaria.

Luego, tendrá una sesión de cámara hiperbárica, entrara a este ambiente, respirando una alta concentración de oxígeno por una mascarilla, logrando que experimente los beneficios obtenidos por la hipoxia.

*Procedimientos Médicos Alternativos: Acupuntura, Auriculoterapia o Moxibustión

*La alimentación de este día dependerá de la hora de llegada

Actividad del Día	: Ambiente Hiperbárico, Respirando Alto Oxígeno Concentrado
Comidas	: Almuerzo - Cena (Comida Saludable)
Alojamiento	: Aranwa Valle Sagrado Hotel & Wellness
Categoría	: Habitación Estándar
Altitud	: 2 800 m.s.n.m. / 9,187 pies.
Temperatura Promedio	: 16°C / 61°F





DÍA 2: MASAJE RELAJANTE – SESIÓN DE MEDITACIÓN – TERAPIA

Comenzará el día con un relajante masaje de conexión, este lograra aliviar todo su cuerpo y mente terminando con la tensión. Seguido por una sesión de meditación en Wayra y Yaku, logrando conectar su cuerpo con su mente y estar en un estado de paz. Luego, entrara a una trofoterapia donde se verá el impacto de los alimentos naturales en el organismo, logrando ver los frutos de su alimentación.

Continuara su día con una sesión de shirodhara, que es una forma de terapia ayurveda, donde gentilmente se le aplicara un aceite medicinal tibio en la frente. Es un gran tratamiento para dolores crónicos de la cabeza, insomnio, ansiedad y para el nerviosismo. Para seguir con un estado de tranquilidad, tendrá un masaje de reflexología, el cual consiste en una exfoliación de sales de Maras y aceites de cocoa, seguido por una envoltura energizante de hierbas amaceradas.

Para ir terminando el día con una vibra de tranquilidad tendrá una clase de yoga, donde fortalecerá su cuerpo, mente y espíritu a través de la práctica de la respiración y meditación. Finalmente, acabara el día con un masaje descongestivo y una ducha Vichy donde relajara su sistema nervioso y se ira a dormir en un estado de relajación total.

Actividad del Día	: Masaje Relajante - Sesión de Meditación - Terapia
Comidas	: Desayuno - Almuerzo - Cena (Comida Saludable)
Alojamiento	: Aranwa Valle Sagrado Hotel & Wellness
Categoría	: Habitación Estándar
Altitud	: 2 800 m.s.n.m. / 9,187 pies.
Temperatura Promedio	: 16°C / 61°F



DÍA 3: MASAJE - BAÑO DE HIPERTERMIA - MASAJE AYURVEDA A 4 MANOS

El día comenzará con un masaje de Pindas Herbales, siendo unas bolsas de tela con hierbas aromáticas, plantas medicinales y aceites esenciales los cuales serán aplicados de una manera especial en su cuerpo. Luego, tendrá un baño de hipertermia donde se eliminaran las sustancias toxicas del organismo (*Según previa evaluación, se determinara si es apto para esta actividad).

Continuando con un relajante día, tendrá un masaje Ayurvédico a 4 manos, donde dos terapeutas en completa sincronización estarán a cargo de liberar la tensión de su cuerpo. Finalmente tendrá una aromaterapia facial, para liberar la tensión de la semana y hacer que su piel brille de lo contenta que estará luego de la terapia. Al finalizar la última actividad será recogido del hotel y trasladado a la ciudad de Cusco.

*La alimentación de este día dependerá de la hora de salida

Activity of the Day	: Massage - Hyperthermia bath - Ayurvedic 4 hands massage
Meals	: Breakfast (Healthy Food)
Altitude	: 2 800 m.a.s.l. / 9,187 ft.
Average Temperature	: 16°C / 61°F





Hola Wellness Travel

