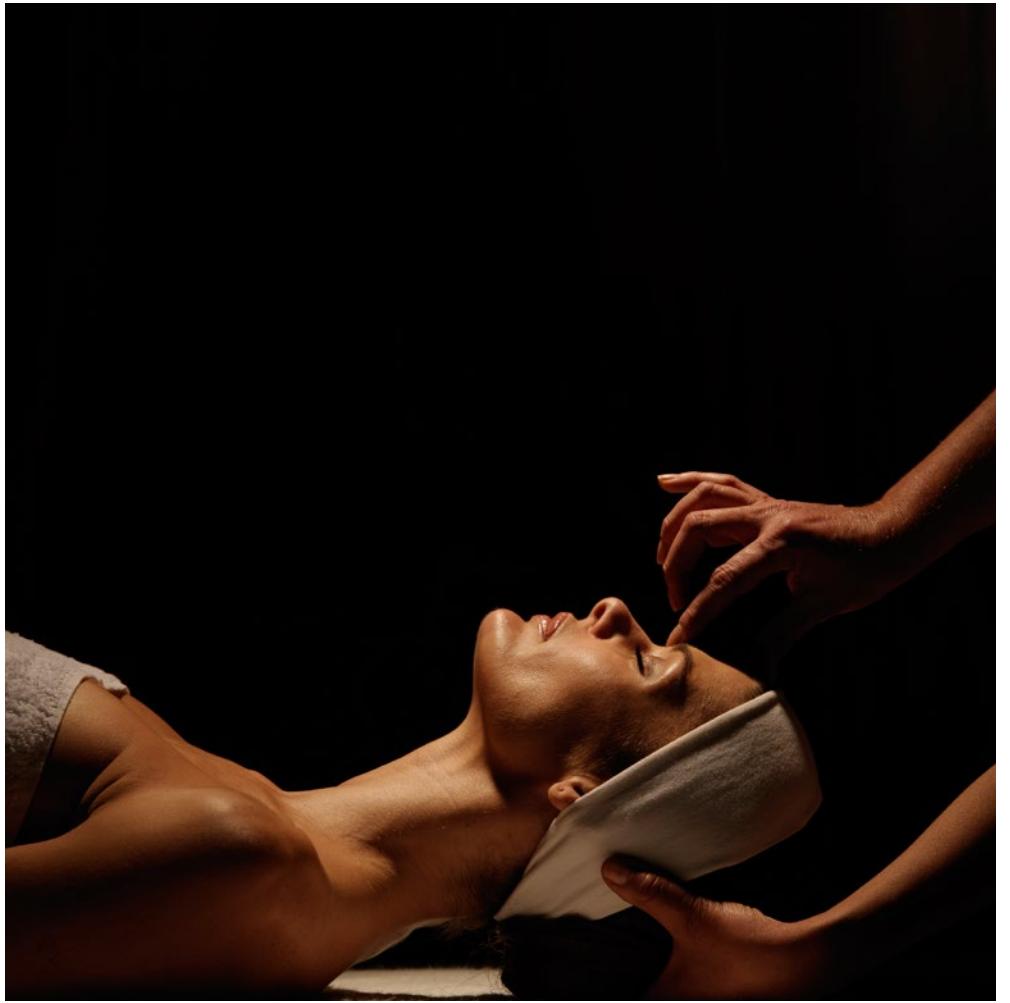
PERU wellness TRAVEL

LIBERACION DE ESTRES

Valle Sagrado de los Incas

Una experiencia transformadora, dirigido a personas que padecen en mayor grado el estrés; Combinar la vida personal con la laboral, familiar, tráfico y la vida social pueden generar un cansancio excesivo que baja nuestro nivel de tranquilidad y energía, ocasionando en nuestro organismo serias reacciones que debemos tener en cuenta como: Problemas coronarios, cambio de peso, baja autoestima, cansancio, insomnio y principalmente debilidad.



DÍA 1: EVALUACIÓN MÉDICA NUTRICIONAL - ACUPUNTURA

Se le recogerá del aeropuerto de la ciudad de Cusco y será trasladado al Hotel Aranwa Valle Sagrado & Wellness. Tendrá una evaluación medica-nutricional. Realizado por un médico especialista en la medicina alternativa y complementaria. Coaching Session-PNL.

*Procedimientos Médicos Alternativos: Acupuntura, Auriculoterapia o Moxibustión
*La alimentación de este día dependerá de la hora de llegada

Actividad del Día	: Evaluación Nutricional - Acupuntura
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: SESIÓN DE CÁMARA HIPERBÁRICA - BAÑO DE HIPERTERMIA - SESIÓN DE SHIRODHARA

Comenzará con una sesión de coaching para ver como se va organizar estos días y la intensidad del programa. Seguido por una sesión de cámara hiperbárica, donde entrara a este ambiente, respirando una alta concentración de oxigeno por una mascarilla, logrando que experimente los beneficios obtenidos por la hipoxia. Luego, tendrá un baño de hipertermia donde se eliminaran las substancias toxicas del organismo (*Según previa evaluación, se determinara si es apto para esta actividad).
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.
Continuara con una clase de yoga para fortalecer su cuerpo, mente y alma a través de la práctica de la respiración y la meditación.
Luego, habrá un masaje de desconexión con aceites de rosa para aislarlo de sus preocupaciones y tensiones. Seguido por una aromaterapia facial, con el fin de liberar la tensión de la semana y dejar que su piel brille de lo feliz que será al final de la terapia.
Finalmente, hará un circuito de hidroterapia "Fuente de Vida", donde el agua se usara con fines terapéuticos, ayudando a aliviar el estrés y la ansiedad.

Finalmente, experimentarás un rejuvenecimiento del cabello, ya que la piel no es lo único que envejece, el cabello también se ve afectado a medida que pasan los años.

Actividad del Día	: Sesión de Cámara Hiperbárica - Baño de Hipertermia - Sesión de Shirodhara
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 CON ESENCIAS DE MUÑA & COCA - VICHY - CASCADA CON UN PASEO EN CABALLO

En este último día disfrutará de unas actividades diferentes, comenzando con un masaje energético con esencias de muña y coca, para aliviar dolores musculares y relajar al cuerpo en general. Seguido por un facial con aromaterapia, para liberar la tensión de la semana y hacer que su piel brille de lo contenta que estará luego de la terapia. Luego tendrá una ducha Vichy donde relajara su sistema nervioso para sus ultima actividades de bienestar que serán una caminata a la catarata Poc-Poc, una cabalgata y finalizando con una experiencia de moto-cross. Este seria el final de su tiempo en el Valle Sagrado, cumpliendo su objetivo de completar este itinerario de bienestar, realmente una experiencia que nunca olvidara.

Al final de su última actividad lo recogerán del hotel y será trasladado a la ciudad de Cusco.

*Las comidas del día dependen de la hora de salida

Actividad del Día	: Masaje con esencias de muña & coca - Vichy - Cascada con un paseo en caballo
Comidas	: Breakfast (Healthy food)
Altitude	: 2 800 m.s.n.m. / 9,187 pies.
Average Temperature	: 16°C / 61°F

PERU wellness TRAVEL

Email: info@peruwellness.travel
Teléfono: 511 3722121
Web: www.peruwellness.travel