

PROGRAMAS DE SALUD



ESTANCIAS SALUDABLES

PROGRAMAS ESPECÍFICOS



Avda. Presidente Adolfo Suárez, 7
03502 Benidorm Poniente
Tel. 965 86 97 97
info@benidormvidaygolf.com
www.vidayresorts.com

Vida & Resorts le introduce en un nuevo estilo de vida, poniendo a su alcance una gama de programas y servicios, coordinados por profesionales con experiencia en un campo innovador, denominado el **"Wellness Lifestyle"**.

Nuestro objetivo es ayudar a adquirir unos hábitos de vida saludables que mejoren su estado físico, psicológico, energético... de forma integral. Apostamos por la calidad de vida, mediante una oferta de alojamiento en uno de nuestros complejos y unos servicios basados en la salud y el bienestar.

El **"Wellness Lifestyle"** se basa en cinco pilares:

La nutrición saludable, el ejercicio físico, la gestión del estrés, la protección del sistema inmunitario, hormonal y neurológico y la suplementación.

Combine su estancia en Benidorm Vida & Golf con uno de nuestros programas saludables a elegir entre programas cortos de 2 o 3 noches o completos programas semanales, siempre con la posibilidad de personalizar su estancia.

¡Viva sus vacaciones de forma diferente, disfrutando plenamente de ellas y llévase mimos de salud, belleza y bienestar!

ESTANCIAS SALUDABLES

VIDA SANA

2 noches AD

Conozca los desequilibrios que afectan a su salud y descubra como mejorar su bienestar.

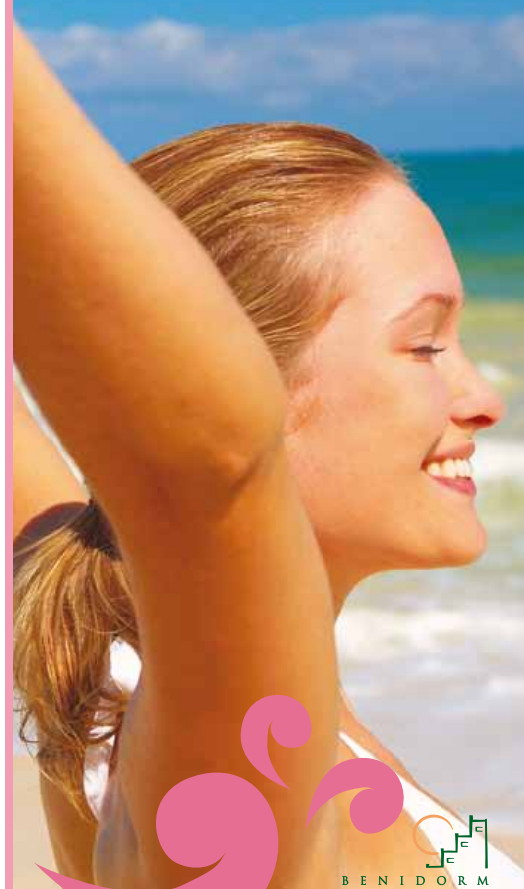
Orientado a:

Personas sanas, que quieran cuidar su condición de salud en general de forma continua.

El programa incluye:

- 🍷 Evaluación de salud básica con ES-TEK*
- 🍷 Informe de resultados con recomendaciones personalizadas
- 🍷 Servicio coaching online durante 1 mes
- 🍷 1 Cóctel saludable
- 🍷 Late check-out 14.00h
- 🍷 Uso libre de la piscina climatizada interior, de la piscina exterior y del gimnasio.

*Sistema de diagnóstico de salud integral que le permitirá conocer su estado de salud actual y la funcionalidad de su organismo.



ESTANCIAS SALUDABLES

VIDA SPORT

2 noches AD

Mejore su condición física, evite futuras lesiones y cuide posibles molestias musculares.

Orientado a:

Deportistas, personas que quieran mejorar su condición física, personas que necesiten recuperación post operatoria, rehabilitación, etc...

El programa incluye:

- Completa valoración de la condición física
- Informe personalizado con plan de recomendaciones
- 1 Sesión de rehabilitación
- Servicio coaching online durante 1 mes
- 1 Cóctel saludable
- Late check-out 14.00h
- Uso libre de la piscina climatizada interior, de la piscina exterior y del gimnasio



ESTANCIAS SALUDABLES

VIDA BELLA

3 noches AD

Mejore su aspecto físico, de luminosidad a su piel, aumente su nivel de salud y siéntase óptimo por dentro y por fuera.

Orientado a:

Personas que quieran cuidar su aspecto físico y sentirse bien por dentro y por fuera. ...

El programa incluye:

- Consulta de salud inicial con valoración de la piel
- Informe personalizado con plan de recomendaciones
- Servicio coaching online durante 1 mes
- Tratamiento hidratante cuello y escote
- Tratamiento drenante y nutritivo de párpados y ojeras "Mirada resplandeciente"
- Choque hidratante facial con nanosomas de oxígeno
- Reafirmante corporal con aceites esenciales y oro
- 1 Sesión de relajación cuerpo - ojos
- 1 Cóctel "Beauty"
- Late check-out 14.00h
- Uso libre de la piscina climatizada interior, de la piscina exterior y del gimnasio



VIDA RELAX

3 noches AD

Conozca su nivel de estrés a través de mediciones objetivas y aprenda a gestionar su ansiedad.

Orientado a:

Personas que se sientan estresadas y agobiadas por la rutina diaria, que busquen una escapada corta para poder relajarse, y aprendan como eliminar las tensiones diarias.

El programa incluye:

- Visita médica inicial
- Medición hormona del estrés
- Balance energético
- Informe de resultados y plan de recomendaciones
- 1 Masaje relajante
- 1 Sesión de Qi gong*
- 1 Sesión de relajación en la Burbuja de Aire Puro (BAP)
1 Master Session "APRENDA A MANEJAR SUS EMOCIONES"
- 1 Sesión de relajación & hidratación
- 1 Beauty flash
- Servicio coaching online durante 1 mes
- 1 Cóctel saludable
- Late check-out 14.00h
- Uso libre de la piscina climatizada interior, de la piscina exterior y del gimnasio



ANTI-ESTRÉS

7 noches AD

Descargue sus tensiones acumuladas a nivel físico y psíquico y aprenda a relajarse y tener un sueño reparador.

Orientado a:

Personas que quieran combatir el estrés y la tensión acumulada de forma intensiva y bajo control médico.

El programa incluye:

- 🔵 Visita médica inicial
- 🔵 Análisis de sangre
- 🔵 Medición hormona del estrés y hormona del sueño
- 🔵 Balance energético
- 🔵 Informe de resultados y plan de recomendaciones
- 🔵 3 Masajes relajantes
- 🔵 2 Sesiones de Qi gong*
- 🔵 2 Sesiones de relajación en la Burbuja de Aire Puro (BAP)
- 🔵 1 Master Session "APRENDA A MANEJAR SUS EMOCIONES"
- 🔵 1 Master Session "COMO TENER UN SUEÑO REPARADOR"
- 🔵 3 Sesiones de relajación & hidratación
- 🔵 1 Beauty flash
- 🔵 1 Excursión de senderismo en la playa
- 🔵 Servicio coaching online durante 3 meses
- 🔵 2 Cócteles saludables
- 🔵 Late check-out 14.00h
- 🔵 Uso libre de la piscina climatizada interior, de la piscina exterior y del gimnasio

*Método de la medicina tradicional China: movimientos, concentración, respiración.



P R O G R A M A

PUESTA EN FORMA

7 noches AD

Analice y mejore su estado físico, su estado de nutrición, de salud y forma.

Orientado a:

Personas con interés en ponerse en forma tanto físicamente como mentalmente y que quieran descubrir las pautas a seguir para vivir sano y feliz en todos los aspectos.

El programa incluye:

- 1 Visita médica
- 2 Visitas nutricionista
- 1 Análisis de sangre
- 1 Bioimpedancia
- 1 Sesión de entrenador personal
- 1 Drenaje linfático manual (DLM)
- 1 Masaje descontracturante espalda
- 1 Masaje relajante completo
- 1 Master Session "ERGONOMÍA"
- 7 Sesiones de relajación en la Burbuja de Aire Puro (BAP)
- 3 Sesiones de Pilates
- 7 Sesiones de relajación & hidratación
- Servicio coaching online durante 3 meses
- 2 Cócteles saludables
- Late check-out 14.00h
- Uso libre de la piscina climatizada interior, de la piscina exterior y del gimnasio



PROGRAMA
DERMOESTÉTICO

7 noches AD

Cuide la piel y aprenda como hidratarla. Remodele su figura y aprenda a mantener los resultados.

Orientado a:

Mujeres y hombres que quieran remodelar su aspecto físico a base de unos tratamientos anti-aging. Preparación para el invierno, post operatorios, post embarazos, etc...

El programa incluye:

- 1 Visita médico-estético
- 1 Análisis de Sangre
- 2 Visitas nutricionista
- 1 Bioimpedancia
- 1 Beauty flash
- 1 Masaje integral con aceites y oro
- 1 Masaje "piernas cansadas"
- 1 Tratamiento "vientre plano" con ultrasonidos
- 1 Masaje craneofacial
- 7 Sesiones de relajación en la Burbuja de Aire Puro (BAP)
- 1 Master Session "GOLD SKIN"
- 7 Sesiones de relajación & hidratación
- Servicio coaching online durante 3 meses
- 2 Cócteles saludables
- Late check-out 14.00h
- Uso libre de la piscina climatizada interior, de la piscina exterior



ADELGAZAMIENTO

7 noches PC

Aprenda a mantener su peso y adquiera un nuevo estilo de vida saludable.

Orientado a:

Personas que quieran perder peso y cualquier persona interesada en llevar a cabo un ritmo de vida saludable y unos hábitos nutritivos ideales. Durante el programa seguirá una dieta personalizada bajo supervisión médica, en régimen de pensión completa.

El programa incluye:

- 2 Visitas médicas
- 1 Análisis de Sangre
- 2 Visitas nutricionista
- 1 Bioimpedancia
- 1 Sesión de entrenador personal
- 1 Visita psicólogo
- 1 Tratamiento fisioterapia
- 3 Tratamientos de drenaje
- 7 Sesiones de relajación en la Burbuja de Aire Puro (BAP)
- 7 Sesiones de relajación & hidratación
- 2 Cócteles saludables
- Servicio coaching online durante 3 meses
- Late check-out 14.00h
- Uso libre de la piscina climatizada interior, de la piscina exterior y del gimnasio



LOSS WEIGHT

7 nights full board

Learn to control your weight and acquire a new healthy lifestyle.

Designed for:

People who that want to lose weight and want to learn new habits to achieve a better and healthier lifestyle.

During the programme, you will follow a personalised diet on a full board basis.

The programme includes:

- 2 Medical consultations
 - 1 Blood Analysis
 - 2 Nutrition consultations
 - 1 Bioimpedancia
 - 1 Session personal trainer
 - 1 Session psychologist
 - 1 Treatment physiotherapy
 - 3 Drainage sessions
 - 7 Sessions of relaxation in the Fresh Air Globe
 - 7 Relaxation & hydration sessions
 - Free access to the gym and heated indoor pool
 - Free use of the outdoor pool
 - 2 healthy cocktails
 - Coaching service online during 3 months
- Late check-out at 2 pm



DERMO COSMETIC

7 nights breakfast included

Look after your skin and learn how to hydrate it. Reshape your figure and learn to maintain the results.

Designed for:

Women and men interested in undergoing anti-ageing treatments.

The programme includes:

- 1 Medical – estetic consultation
- 1 Blood Analysis
- 2 Nutrition consultations
- 1 Bioimpedancia
- 1 Beauty flash
- 1 Massage with oils and gold
- 1 Massage tired legs
- 1 Treatment flat belly
- 1 Head massage
- 7 Relaxation & hydration sessions
- 1 Master Session "GOLD SKIN"
- 7 Sessions of relaxation in the Fresh Air Globe
- Free access to the gym and heated indoor pool
- Free use of the outdoor pool
- 2 Healthy cocktails
- Coaching service online during 3 months
- Late check-out at 2 pm



FITNESS

7 nights breakfast included

Analyse and improve your physical, nutritional, health and fitness.

Designed for:

People who want to get in shape and want to follow the guidelines to a healthier life.

The programme includes:

- 1 Medical consultation
- 2 Nutrition consultations
- 1 Blood analysis
- 1 Bioimpedancia
- 1 Session personal trainer
- 1 DLM*
- 1 Decontracting massage
- 1 Complete relaxing massage
- 7 Relaxation & hydration sessions
- 1 Master Session "ERGONOMICS"
- 3 Sessions of Pilates
- Free access to the gym and heated indoor pool
- Free use of the outdoor pool
- 2 Healthy cocktails
- Coaching service online during 3 months
- Late check-out at 2 pm

*Drainage session that eliminates liquids and toxins



ANTI-STRESS

7 nights breakfast included

Release any physical and mental tensions and learn to relax and have a rejuvenating sleep.

Designed for:

Perfect for eliminating all stress and tension, always under medical supervision.

The programme includes:

- Initial medical consultation
- Blood analysis
- Measure stress and sleep hormones
- Energetic balance
- Results and recommendations report
- 3 Relaxing massages
- 3 Relaxation and hydration sessions
- 2 Sessions of Qi gong*
- 2 Sessions of relaxation in the Fresh Air Globe
- 1 Master Session "LEARN HOW TO CONTROL YOUR EMOTIONS"
- 1 Master Session "HOW TO GET A REJUVENATING SLEEP"
- 1 Beauty flash
- 1 Walking trip to the beach
- Free access to the gym and heated indoor pool
- Free use of the outdoor pool
- 2 Healthy cocktails
- Coaching service online during 3 months
- Late check-out at 2pm

*Traditional Chinese medicine method with movements, concentration, breathing.



HEALTHY STAYS RELAXED LIVING

3 nights breakfast included

Assess your level of stress through objective measurements and learn to manage your anxiety.

Designed for:

Persons who are under stress and need a short break to relax and want to learn how to cope with the daily pressures of daily life.

The programme includes:

- Initial medical consultation
- Measuring of the stress hormone
- Energetic balance
- Results and recommendations report
- 1 Relaxing massage
- 1 Relaxation and hydration session
- 1 Session of Qi gong*
- 1 Session of relaxation in the Fresh Air Globe
- 1 Master Session "LEARN HOW TO CONTROL YOUR EMOTIONS"
- 1 Beauty flash
- Free access to the gym and heated indoor pool
- Free use of the outdoor pool
- 1 Healthy cocktail
- Coaching service online during 1 month
- Late check-out at 2 pm

*Traditional Chinese medicine method with movements, concentration, breathing.



HEALTHY STAYS

ACTIVE LIVING

2 nights breakfast included

Improve your physical condition, avoid future injuries and treat existing muscle problems.

Designed for:

Persons who want to improve their physical condition, sports people who need rehabilitation, etc...

The programme includes:

- Complete evaluation of the physical condition
- Report with results and personalized recommendations
- 1 session of rehabilitation
- Free access to the gym and heated indoor pool
- Free use of the outdoor pool
- 1 Healthy cocktail
- Coaching service online during 1 month
- Late check-out at 2 pm



HEALTHY STAYS

YOUTHFUL LIVING

3 nights breakfast included

Improve your physical appearance, illuminate your skin, improve your health and feel great inside and out.

Designed for:

Persons who want to feel good and want to take care of their appearance.

The programme includes:

- Health evaluation with physical exploration
- Report with results and personalized recommendations
- Antiaging treatment "neck and breast"
- Drainage and nutritive eye treatment
- Facial treatment that hydrates your skin
- Body massage with oils and gold
- Relax session eyes and face
- 1 Anti oxidant cocktail "beauty"
- Free access to the gym and heated indoor pool
- Free use of the outdoor pool
- Coaching service online during 1 month
- Late check-out at 2 pm



HEALTHY STAYS

HEALTHY LIVING

2 nights breakfast included

Get to know the imbalances that affect your health and discover how to improve your wellbeing.

Designed for:

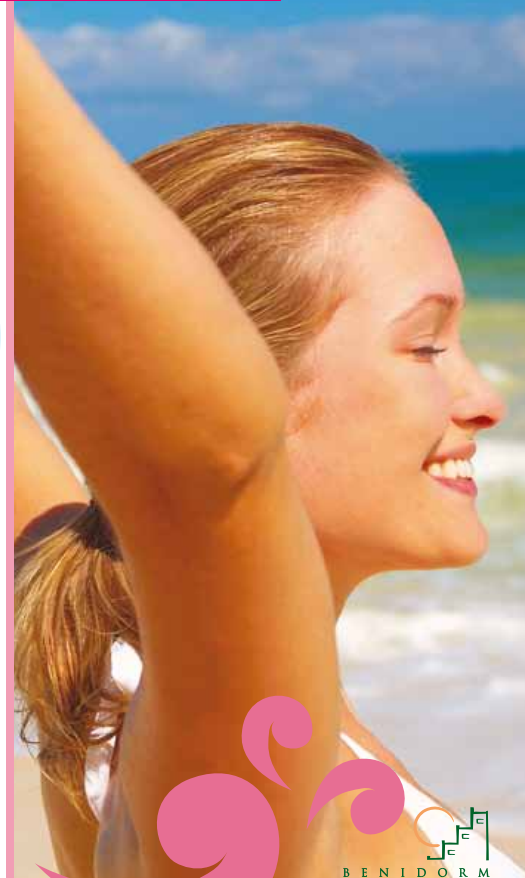
Healthy persons who want to take care of their health condition in general.

The programme includes:

- Health evaluation with ES-TEK*
- Report with results and personalized recommendations
- Free access to the gym and heated indoor pool
- Free use of the outdoor pool
- 1 Healthy cocktail
- Coaching service online during 1 month
- Late check-out at 2 pm

*Health diagnostic system that tells you your current state of health.

www.vidayresorts.com · Tel. 902 105 342



HEALTHY STAYS

SPECIFIC PROGRAMMES



Avda. Presidente Adolfo Suárez, 7
03502 Benidorm Poniente
Tel. 965 86 97 97
info@benidormvidaygolf.com
www.vidayresorts.com

Vida & Resorts introduces you into a new lifestyle, provided with a range of programmes and services coordinated by experienced professionals in an innovative field, called the "**Wellness Lifestyle**".

Our goal is to help you acquire healthy lifestyle habits to improve your physical, psychological and energetical condition. We focus on quality of life by offering accommodation in one of our resorts and services based on health and wellness.

The "**Wellness Lifestyle**" is based on five pillars:

Healthy nutrition, exercise, stress management, protection of the immune system and supplementation.

Combine your stay in Benidorm Vida & Golf with one of our health programmes and choose between short breaks of 2 or 3 nights or weekly programmes, always with the ability to customize your stay.

Enjoy your holidays in a different way and improve your health, beauty and wellness!

HEALTH PROGRAMMES

