



Relais San Maurizio
Località San Maurizio, 39
12058 Santo Stefano Belbo
CN - Italy
Tel. +39.0141.841900
Fax +39.0141.843833
www.relaisanmaurizio.it
info@relaisanmaurizio.it

Nuovi programmi Detox al Relais San Maurizio

In questi anni si parla molto di diete, di percorsi dedicati al dimagrimento e di regimi alimentari terapeutici.

Spesso la dieta viene concepita come un momento difficile, con obiettivi ai quali mirare attraverso regimi ferrei e talvolta poco piacevoli.

Relais San Maurizio ha studiato dei percorsi detox insieme ad un team di nutrizionisti ed operatori del benessere; sono dedicati non solo al raggiungimento dell'obiettivo preposto ma comprendono quella componente spesso dimenticata: il piacere di sentirsi parte di una natura che aiuta a vivere meglio. Chi decide di intraprendere un percorso di rigenerazione è fondamentale che non si senta escluso o estraniato da un momento appagante. Studi psicologici dimostrano che il luogo, in particolare l'orizzonte di una location in cui si permane, può stimolare in maniera molto diversa il nostro modo di affrontare le giornate: gli orizzonti collinari movimentati, tra dolci rilievi, borghi e vigneti, risultano terapeutici in quanto la vista viene continuamente e positivamente stimolata, scrutando un panorama che non è mai identico e suggerendo al cervello di mettersi in moto. Il desiderio di

rigenerazione nasce innanzitutto dalla volontà di cambiare e migliorare se stessi. I percorsi DayLight del relais uniscono al regime alimentare mirato alla purificazione soggiorni in un contesto straordinario immerso nella natura; la stessa natura dalla quale nascono gli ingredienti delle ricette presenti nella dieta personalizzata per ciascun ospite da un nutrizionista. Gli obiettivi si conseguono anche grazie ad un attento programma di trattamenti estetici e medicali all'interno della SPA, coadiuvanti il percorso detossinante e fondamentali per una sensazione di benessere totale. Eliminare stanchezza, stress, affaticamento fisico e mentale è molto più appagante se ci si sente parte integrante di un luogo dal quale provengono le fonti del benessere: immergersi nella natura, ascoltarne i suoni, apprezzare i prodotti della terra che vengono coltivati a pochi passi di distanza e, non meno importante, affidarsi alle cure di chi ha fatto del wellbeing una professione. La scienza è fondamentale ma ci vuole un luogo indimenticabile.