



PALACE
MERANO



Postpartum Retreat

Percorso dedicato alle neo-mamme pensato per ritrovare equilibrio fisico, emotivo e cognitivo, rigenerare l'organismo e rinnovare la propria energia, vitalità e benessere.

Diventare madre è un'esperienza profondamente trasformativa che merita cure e attenzioni specifiche.

Il **Postpartum Retreat** è un protocollo integrato basato su **medicina funzionale, osteopatia, estetica avanzata e rieducazione posturale** che mira alla rigenerazione tissutale, al drenaggio linfatico, al riequilibrio endocrino e al rinforzo muscolare tramite interventi personalizzati, nutrizione mirata e valutazioni diagnostiche di ultima generazione.

IL PROGRAMMA INCLUDE I SEGUENTI TRATTAMENTI:

Alimentazione Detox® o Biolight® personalizzata

Nutrizione mirata per depurare l'organismo e ristabilire l'equilibrio metabolico e digestivo.

2 consulenze mediche

Valutazioni specialistiche per definire un percorso terapeutico su misura.

1 analisi della composizione corporea (DEXA scan)

Analisi di massa magra, grassa e densità ossea per un bilancio corporeo completo.

Analisi del sangue (3 valori)

Screening ematochimico essenziale per valutare parametri chiave nel benessere post-parto. (Ormoni femminili, funzione tiroidea e stato vitaminico/ossidativo)

1 consulenza dietetica con piano nutrizionale su misura

Piano alimentare personalizzato per sostenere recupero, energia e forma fisica.

2 massaggi linfodrenanti

Stimolano la circolazione linfatica, riducono gonfiori e favoriscono l'eliminazione delle tossine.

2 massaggi energetici

Riequilibrano le energie vitali e alleviano tensioni fisiche ed emotive.

2 trattamenti anticellulite

Azione mirata per migliorare la microcircolazione e l'aspetto della pelle.

2 sessioni di osteopatia

Riequilibrano le strutture corporee, alleviando tensioni e dolori post-gravidanza.

2 sedute di pressoterapia

Drenaggio meccanico che favorisce la circolazione e riduce la ritenzione idrica.

2 trattamenti tonificanti

Stimolano tono muscolare e compattezza cutanea nelle aree più sollecitate dal parto.

2 sedute di rimodellamento addominale (Indiba®)

Tecnologia avanzata per rassodare, ridurre adiposità localizzate e stimolare il collagene.

1 valutazione posturale

Analisi dell'allineamento corporeo per prevenire squilibri e dolori posturali.

1 valutazione biomeccanica

Studio del movimento per migliorare funzionalità, forza e coordinazione.

3 sessioni di allenamento posturale mirato

Esercizi personalizzati per rafforzare il core e migliorare stabilità e postura.

1 sessione di carbossiterapia corpo (medico estetico)

Trattamento medico per stimolare il microcircolo e migliorare il tono cutaneo.

1 sessione di radiofrequenza corpo (medico estetico)

Stimola la rigenerazione dei tessuti e migliora l'elasticità della pelle.

6 trattamenti idro-fango detossinanti

Detossinano in profondità, stimolano il metabolismo e rilassano i tessuti.

Accesso completo all'area piscine e saune

Benessere termale per rilassare corpo e mente in un ambiente rigenerante.

Attività fisiche di gruppo indoor e outdoor

Movimento dolce per riattivare il corpo e ritrovare energia condividendo l'esperienza.

Prenotazioni: 6 giorni di trattamenti **a partire da € 7.522,00** | Sistemazione in Camera Singola Comfort per 7 notti **a partire da € 2.870,00**

Su richiesta: seconda camera comunicante **a metà della tariffa** (soggetto a disponibilità)

Extra: Servizio babysitting a partire da **€ 25,00 l'ora**

reservations@palace.it | +39 0473 271 399

Si consiglia di intraprendere il programma non prima di 12 settimane dal parto e una volta concluso l'allattamento, per garantire l'efficacia e la sicurezza dei trattamenti proposti.