

IL RISVEGLIO NATURALE DEL TUO BENESSERE



PALAZZO DI VARIGNANA

HERITAGE OF ITALIAN LIFESTYLE

1705



Labirinto. Una delle location per le sessioni di Green Bathing



Annamaria Acquaviva

I 5 pilastri della salute

Metodo Acquaviva – un approccio scientifico per ritrovare l'equilibrio psicofisico

“Il mio programma scientifico innovativo, mira a stimolare l'attività metabolica, a supportare il sistema immunitario, a combattere lo stress ossidativo e a favorire il riposo.

Armonia ed equilibrio interiore, corretta nutrizione, adeguata attività fisica, sonno ristoratore, micronutrizione: questi elementi rappresentano i ‘5 pilastri della salute’ che ho posto al centro del mio approccio alla prevenzione e alla cura, oltre ad essere alla base di una serie di attività retreats di Palazzo di Varignana.”

Annamaria Acquaviva
Nutrizionista, Dietista, Farmacista



Anfiteatro della Vigna. L'approccio Nature Therapy

Programmi nutrizionali e mindfulness

Accanto ad una alimentazione attentamente bilanciata, studiata per ritrovare la forma fisica, a Palazzo di Varignana si sperimenta un nuovo approccio al cibo: il mindful eating! Immergendosi nei colori, nelle consistenze e nei profumi dei piatti del menù, si acquista una nuova consapevolezza nel nutrire il proprio corpo e ci si allena a non cedere all'emotional eating, noto come fame nervosa.

Il Km 0

L'azienda agricola di 300 ettari di Palazzo di Varignana include un giardino ornamentale annoverato nel network di Grandi Giardini Italiani tra i 100 più belli d'Italia. Le coltivazioni di olivi, frutteti, vigneti e ortaggi, danno vita alla produzione di materie prime d'eccellenza tra cui un olio extravergine d'oliva dalle sensazioni gustative intense e dalle sorprendenti proprietà nutrizionali, pluripremiato a livello internazionale.

Di produzione propria si trovano inoltre: confetture a ridotto contenuto di zuccheri, crema di nocciole, vini, zafferano e sali aromatizzati alle erbe che diminuiscono il contenuto di sodio, regalando sapore.

Si tratta di ingredienti esportati a livello internazionale, che, in mano alla sapiente creatività degli chef del resort, diventano protagonisti di menù personalizzati.



Prodotti a Km 0

Health retreats *In-forma retreat*

Un programma studiato per ritrovare la propria migliore forma fisica e facilitarne il mantenimento.

Il soggiorno prevede l'analisi dello stato attuale e la formulazione di un menù attentamente bilanciato, dal basso impatto glicemico, che non rinuncia al gusto e al piacere della tavola.

L'alimentazione si coniuga ad un piano di attività fisica personalizzato e trattamenti di bellezza di Varsana SPA estremamente efficaci.

In-Forma retreat è ideale per migliorare la forma fisica e ritrovare la propria naturale bellezza.



Health retreats *Immuno Defence*

Un programma studiato per contrastare l'indebolimento delle nostre naturali difese, ripristinare il loro corretto funzionamento e mantenere il sistema immunitario in uno stato ottimale.

Immuno Defence prevede, oltre ad un piano di alimentazione personalizzato, terapie di medicina preventiva come l'Ossigeno-ozonoterapia dal potente effetto antibatterico, antivirale, antinfiammatorio e antiossidante.

Ad esse vengono abbinate sessioni di fitness nel verde ed efficaci trattamenti di Varsana SPA, specifici per liberare il corpo da tossine e impurità.

Immuno Defence è il programma perfetto per rigenerare corpo e mente, guadagnando salute e bellezza.



Health retreats *Deep Sleep*

Un programma studiato per contrastare i disturbi del sonno e migliorare la qualità del riposo.

Deep Sleep prevede un test di valutazione del cronotipo, dell'indice della qualità del sonno, con misurazione antropometrica e nutrizionale.

A partire dal risultato di questi test, il programma offre un piano alimentare personalizzato, integrato ad attività rilassanti come lo yoga nidra, massaggi e trattamenti con effetto lenitivo sul sistema nervoso e veri e propri bagni di natura che favoriscono uno stato di calma e aiutano a sciogliere le tensioni.

Deep Sleep è una vacanza di totale riposo, un investimento sulla propria salute e sul proprio benessere.



Grotta dei Calanchi

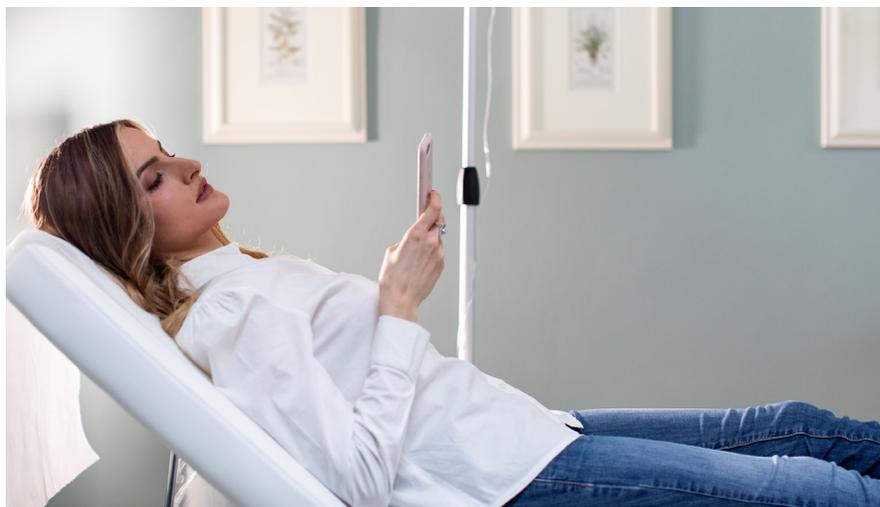
Nature Therapy

Tutti i nostri programmi benessere prevedono sessioni di Green Bathing: come descritto da una vasta letteratura scientifica, l'esposizione a stimoli naturali attraverso i cinque sensi ha un effetto diretto sul sistema nervoso parasimpatico aiutando a sciogliere tensioni, conciliando il riposo e fornendo un importante supporto alla funzione immunitaria.

Medical Center

Medicina della prevenzione

Il Medical Center di Palazzo di Varignana propone una serie di trattamenti scientificamente provati, per favorire le difese immunitarie, rallentare l'invecchiamento cellulare e contrastare fenomeni come la disidratazione e i cali di energia.



Consulenza Nutrizionale

Attraverso un percorso individuale e personalizzato, vengono forniti gli strumenti per affrontare il momento del pasto con serenità e nuova consapevolezza, senza rinunciare al piacere della tavola. L'obiettivo è educare alla corretta alimentazione come parte integrante e indispensabile di uno stile di vita corretto e sano, sostenibile anche dopo il rientro a casa.

IV Therapy

Un trattamento di medicina rigenerativa che consiste nell'infusione endovenosa di un mix di vitamine, nutrienti e antiossidanti, consentendone il rapido e massimo assorbimento. È ideale per contrastare i radicali liberi, l'affaticamento, mal di testa cronici, stress e stati d'ansia, disidratazione e abuso di alcolici.

Ossigeno-ozonoterapia

È una terapia medica che utilizza una miscela di ossigeno e ozono. Introdotta nell'organismo, aumenta notevolmente l'ossigenazione dei tessuti, ha un effetto antiossidante, di contrasto ai radicali liberi, oltre che antinfiammatorio e analgesico.

Si è rivelata efficace nel trattamento di mal di schiena cronici e dolori articolari ed è studiata per la prevenzione e il trattamento di numerose patologie.

Palazzo di Varignana

Lose yourself in nature

Il verde delle colline circostanti e il microclima fortunato, noto fin dall'antichità per le sue proprietà curative, fanno di Palazzo di Varignana il luogo ideale per vacanze all'insegna del relax, della natura e dello sport.

È in questa incantevole oasi che vengono offerti programmi di benessere completo, insieme ai trattamenti di bellezza altamente efficaci di Varsana SPA, tra cui l'esclusivo Olive Oil Ritual Massage a base di olio extravergine di oliva del resort. La vasta tenuta offre inoltre la possibilità di praticare attività fisica all'aperto. Palazzo di Varignana è la meta perfetta per ritrovare il giusto equilibrio tra mente e corpo.



Olive Oil Ritual Massage



Palazzo Bargellini-Bentivoglio

Palazzo di Varignana

Via Ca' Masino 611A
40024 Varignana BO

051.19938300
info@palazzodivarignana.com
palazzodivarignana.com



PALAZZO DI VARIGNANA
HERITAGE OF ITALIAN LIFESTYLE
1705