

I 5 Pilastri della Salute / The 5 Pillars of Health

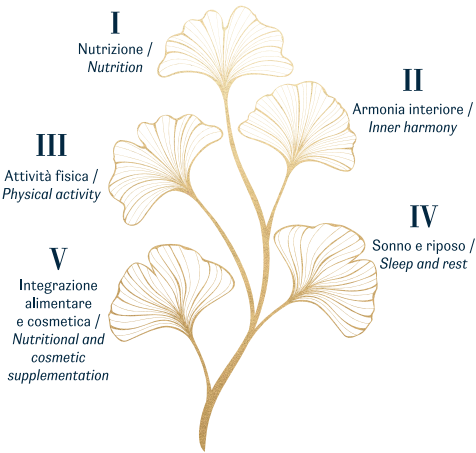
L'equilibrio dei 5 pilastri della salute è la chiave per raggiungere benessere e longevità. Valorizzare ognuno di questi aspetti in un piano personalizzato, basato su ascolto e cura di sè, permette di agire sulle proprie abitudini e ottenere risultati più sostenibili e duraturi, qualunque sia l'obiettivo di salute mente-corpo che si intende raggiungere:

- Nutrizione funzionale
- Armonia interiore
- Attività fisica
- Sonno e riposo
- Integrazione alimentare e cosmetica

/

The balance of the 5 pillars of health is the key to achieving well-being and longevity. Valuing each of these aspects within a personalized plan—based on self-awareness and self-care—makes it possible to work on one’s habits and achieve more sustainable, long-lasting results, whatever the mind-body health goal may be:

- Functional nutrition
- Inner harmony
- Physical activity
- Sleep and rest
- Nutritional and cosmetic supplementation



Metodo Acquaviva
+39.051.19938300
metodoacquaviva@palazzodivarignana.com

Palazzo di Varignana
Via Ca’ Masino 611/A
40024 Varignana BO
palazzodivarignana.com



Price list

Metodo Acquaviva: Scienza, Benessere e Longevità / Acquaviva Method: Science, Well-Being, and Longevity

Ideato dalla dr.ssa Acquaviva, direttore scientifico di Palazzo di Varignana, il Metodo nasce da un approccio integrato che unisce la medicina occidentale e le discipline orientali, supportato da evidenze scientifiche. Si fonda su 5 Pilastri della Salute, sapientemente combinati per promuovere equilibrio, vitalità e longevità, grazie a programmi benessere ed esperienze di rigenerazione profonda.

/

Created by Dr. Acquaviva, Scientific Director of Palazzo di Varignana, the Method is based on an integrated approach that combines Western medicine with Eastern disciplines, supported by scientific evidence. It is founded on the 5 Pillars of Health, harmoniously blended to promote balance, vitality, and longevity through deep regeneration retreats and experiences.



Esperienze Longevity / Longevity Experiences
— Ginkgo Restaurant

LONGEVITY TASTING MENU 70 €

Un viaggio culinario in cinque tappe ispirate ai 5 Pilastri del Metodo Acquaviva: 5 menu degustazione di 4 portate tra cui scegliere, in cui nutraceutica e strategie di longevità si intrecciano, per accompagnare verso una vita più lunga, sana e appagante. /

Five-step culinary journey inspired by the 5 Pillars of the Acquaviva Method: choose from five 4-course tasting menus where nutraceuticals and longevity strategies intertwine, guiding towards a longer, healthier, and more fulfilling life.

LONGEVITY TASTING MENU 100 €
Con abbinamento Longevity Elisir /
With Longevity Elixir pairing

MINDFUL LUNCH (2h) 120 €

Pranzo di 3 portate al Ginkgo Longevity Restaurant (acqua aromatizzata e coperto inclusi), con tecniche mindfulness guidate. Esperienza sensoriale per contrastare la fame nervosa e scoprire un nuovo approccio al cibo, culminando con un assaggio bendato del dessert per esplorare il legame tra percezione e gusto. /

3-course lunch at the Ginkgo Longevity Restaurant (including infused water and cover charge), with guided mindfulness techniques. A sensory experience to counter emotional eating and discover a new approach to food, culminating in a blind tasting of dessert to explore the connection between perception and taste.

LONGEVITY COOKING CLASS (2h) 100 €

Scuola di cucina per preparare ricette semplici e gustose basate sui principi della nutrizione funzionale del Metodo Acquaviva. Inclusa una copia del libro “Health Revolution. I 5 pilastri della salute”. / *Cooking session to prepare simple and delicious recipes based on the principles of functional nutrition from the Acquaviva Method. Includes a copy of the book "Health Revolution. The 5 Pillars of Health."*

Esperienze Signature / Signature Experiences
— Metodo Acquaviva

TRAINING IPNO-INDUCENTE CON ONDE BINAURALI (45 min) / HYPNO-INDUCING TRAINING WITH BINAURAL WAVES (45 min) 90 €

Rilassamento guidato che sfrutta le onde theta, percepite durante la fase REM del sonno, per favorire uno stato di profonda distensione fisica e mentale. / *Guided relaxation that uses theta waves, like those experienced during REM sleep, to promote a state of deep physical and mental tranquillity.*

NATURE THERAPY (1h) 90 €

Percorso guidato di mindfulness con esercizi di respirazione, per supportare equilibrio e gestione dello stress, nei suggestivi Giardini Ornamentali di Villa Amagioia, parte del network Grandi Giardini italiani. / *Guided mindfulness session with breathing exercises to support balance and stress management, set in the enchanting Ornamental Gardens of Villa Amagioia, part of the Grandi Giardini Italiani network.*

MASTERCLASS SHINE YOUR TALENT (1h) 150 €

Sessione di coaching per valorizzare i propri talenti e attivare il cambiamento nel proprio stile di vita con piacere e motivazione, attraverso strategie quotidiane di ristrutturazione delle abitudini. / *Coaching session to enhance your talents and inspire positive lifestyle changes with joy and motivation, using daily strategies to reshape habits.*

CONSULENZA D'IMMAGINE (1h) / IMAGE CONSULTANCY (1h) 200 €

Consulenza per scoprire il proprio potenziale a partire dall'immagine personale, lavorando su forme di viso e corpo, stile, colori e scelte del guardaroba. / *Consultancy to discover each own potential starting from personal image, by working on face and body shapes, style, colors and wardrobe choices.*

SOUVENIR METODO ACQUAVIVA 65 €
Tuta firmata Metodo Acquaviva /
Tracksuit – Acquaviva Method

Sleep mask da viaggio in seta firmata Metodo Acquaviva / Silk Travel Sleep Mask – Acquaviva Method 30 €

Libro “Health Revolution – I Cinque Pilastri della Salute. Benessere e longevità secondo il Metodo Acquaviva (Italiano, Inglese) / Book “Health Revolution – The Five Pillars of Health. Wellness and Longevity According to the Acquaviva Method” (Italian, English) 19,90 €

Libro “Bambini a tavola. Quasi un gioco!” (Italiano) / Book: “Kids at the Table. Almost a Game!” (Italian) 14,70 €

