

BENESSERE E' BELLESSERE



www.benessere.it

CENTRO BENESSERE



- ◆ Ginnastica
- ◆ Yoga
- ◆ Massaggi
- ◆ Bagni termali
- ◆ Benessere psicofisico
- ◆ Meditazione
- ◆ Alimentazione



Il **benessere** (da *ben-essere* = "stare bene" o "esistere bene") è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona. Il concetto di benessere nel corso degli anni ha subito numerose modifiche e ampliamenti, che hanno condotto ad una visione del termine più ampia e completa, non più incentrata sull'idea di assenza di patologie, ma come uno stato complessivo di buona salute fisica, psichica e mentale.

Questa visione è punto cardine di molte discipline e correnti di pensiero filosofico, occidentali e orientali, con recenti conferme in campo medico-scientifico. Comunemente il benessere viene percepito come una condizione di armonia tra uomo e ambiente, risultato di un processo di adattamento a molteplici fattori che incidono sullo stile di vita mentale, fisico, sociale e spirituale di **ben-essere** che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società". Come si legge nel Rapporto, tutti e cinque gli aspetti sono importanti, ma ancora più importante è che questi siano tra loro equilibrati per consentire agli individui di migliorare il loro benessere. Il concetto di benessere è una nozione in costante evoluzione: seguendo la piramide di Maslow, col passare del tempo la realizzazione dei bisogni fondamentali e di alcuni desideri considerati un tempo difficilmente raggiungibili porta alla nascita di altri bisogni e desideri.



TRATTAMENTI

GINNASTICA



YOGA



MASSAGGI



ALIMENTAZIONE



La ginnastica è una disciplina basata sui tuoi obiettivi. In funzione di ciò che ti serve, Essa comprende esercizi a corpo libero, esercizi specifici o generali in relazione tra loro.

Lo yoga è una disciplina millenaria che attraverso una pratica completa ed equilibrata è rivolta al miglioramento generale delle proprie condizioni

E' un insieme di diverse manovre eseguite sul corpo per lenire dolori muscolari o articolari, per tonificare il volume di alcuni tessuti, ma anche per preservare e migliorare il benessere psichico, allentando tensioni e fatiche.

L'**alimentazione** consiste nell'assunzione da parte di un organismo, degli alimenti indispensabili al suo metabolismo e alle sue funzioni vitali quotidiane e prende in considerazione tutte le trasformazioni fisiche, chimiche e fisico-chimiche che i nutrienti assunti subiscono.