



Programme post-partum

Un protocole de soins dédié aux mères après l'accouchement, conçu pour restaurer l'équilibre physique, émotionnel et cognitif, régénérer l'organisme en profondeur et raviver l'énergie, la vitalité et le bien-être général.

Chaque post-partum est une **expérience singulière**. Ce moment de bascule appelle à un recentrage, une reconnexion à soi, portée par des **soins ciblés et adaptés**.

Le **programme post-partum** du Palace Merano repose sur une approche intégrée, alliant **médecine fonctionnelle, ostéopathie, soins esthétiques avancés et rééducation posturale**. Il favorise la régénération des tissus, le drainage lymphatique, l'équilibre hormonal et le renforcement musculaire, grâce à des traitements personnalisés, une nutrition sur mesure, des diagnostics et bilans de dernière génération.

LE PROGRAMME COMPREND :

Nutrition personnalisée Palace Detox® ou Palace Biolight®

Pour purifier l'organisme et rétablir l'équilibre métabolique et digestif.

2 consultations médicales

Évaluations spécialisées pour définir un parcours thérapeutique personnalisé.

Analyse de la composition corporelle (DEXA scan)

Analyse de la masse maigre, de la masse grasse et de la densité osseuse pour un bilan corporel complet.

Analyse sanguine (3 paramètres)

Bilan hématochimique essentiel pour évaluer les indicateurs clés du bien-être post partum. (hormones féminines, fonction thyroïdienne et stress, statut vitaminique et oxydatif)

1 consultation diététique avec plan nutritionnel personnalisé

Un programme diététique sur mesure pour soutenir l'énergie, la récupération et la forme physique.

2 massages drainants lymphatiques

Stimulent la circulation lymphatique, réduisent les gonflements et facilitent l'élimination des toxines.

2 massages énergétiques

Rééquilibrent les énergies vitales et soulagent les tensions physiques et émotionnelles.

2 soins anticellulite

Améliorent la microcirculation et l'aspect de la peau.

2 séances d'ostéopathie

Rééquilibrent les structures corporelles et soulagent les douleurs post-grossesse.

2 séances de pressothérapie

Drainage mécanique favorisant la circulation sanguine et la réduction de la rétention d'eau.

2 soins tonifiants

Stimulent le tonus musculaire et la fermeté de la peau dans les zones les plus sollicitées par l'accouchement.

2 soins de remodelage abdominal (Indiba®)

Technologie avancée pour raffermir, réduire les adiposités localisées et stimuler la production de collagène.

1 évaluation posturale

Analyse de l'alignement corporel pour prévenir les déséquilibres et douleurs posturales.

1 évaluation biomécanique

Étude du mouvement pour améliorer la fonctionnalité, la force et la coordination.

3 séances d'entraînement postural ciblé

Exercices personnalisés pour renforcer la sangle abdominale et améliorer la posture.

1 séance de carboxythérapie corporelle (médecine esthétique)

Traitement médical pour stimuler la microcirculation et améliorer le tonus cutané.

1 séance de radiofréquence corporelle (médecine esthétique)

Stimule la régénération des tissus et améliore l'élasticité de la peau.

6 enveloppements detox à base de boues thermales et hydrothérapie

Détoxification en profondeur, stimulation du métabolisme et relaxation des tissus.

Accès libre à l'espace piscines et saunas

Bien-être thermal pour détendre le corps et l'esprit dans un cadre régénérant.

Activités physiques de groupe, en intérieur et en plein air

Activités physiques douces pour réactiver le corps et retrouver de l'énergie, dans un esprit de partage entre femmes.

Réservations: 6 jours de traitements à partir de 7 522 € | Séjour en chambre individuelle Confort pendant 7 nuits à partir de 2 870 €

Sur demande: deuxième chambre communicante à moitié prix (sous réserve de disponibilité).

En supplément: service de babysitting à partir de 25 €/heure

reservations@palace.it | +39 0473 271 399

Il est recommandé de démarrer ce programme au moins 12 semaines après l'accouchement, et une fois la période d'allaitement terminée, afin d'en garantir l'efficacité et la sécurité.