



IBWellness

BOUTIQUE & FITNESS

Wellness Personalizado



ibwellness.es

La Boutique Una experiencia wellness



En **IBWellness** queremos que disfrutes de una **experiencia única** y te sientas como en **casa**. Debido a esto, ponemos especial atención en los detalles. Nuestro centro dispone de:



Wifi



Zona Té



Botellas de
agua



Toallas



Vestuarios



Duchas



Rincón del Bienestar



Tratamientos Faciales

Tratamientos destinados para cualquier tipo de piel y edad, buscando siempre el bienestar y el buen aspecto. Todo ello, gracias a nuestra gama **alta de cosmética, INDIBA y otras aparatologías.**

Tratamientos Corporales

Tratamientos **manuales y con aparatología (INDIBA, radiofrecuencia, etc)** con efectos visibles desde las primeras sesiones en **reducción corporal, reafirmación de piel, y mejoría de estrías.**

Tratamientos Orientales

Terapias naturales para la mejora de relajación, equilibrio emocional y bienestar con uno mismo. Pensados para **mejorar la función circulatoria y recuperar la movilidad de los tejidos musculares.**

Depilación Láser

Método de depilación novedoso, que nos garantizan una **depilación indolora.**



Entrenamiento Personal

Programas **personalizados** en función de las necesidades individuales. Enfocados a la **pérdida de peso, mantenimiento, aumento de la masa muscular, readaptación de lesiones, poblaciones especiales, etc.**

Entrenamiento individual y por parejas

Trabajo por objetivos y **necesidades individuales**, a través de un seguimiento semanal.

A domicilio y estructurado a distancia online

Programación, control y seguimiento individualizado del entrenamiento a **distancia, vía online.**



Podología

Trabajo destinado a la **prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades o alteraciones del miembro inferior** teniendo en cuenta la **biomecánica** y otros **factores de riesgo** del paciente.

Salud y biomecánica del pie

Estudio biomecánico de la pisada, quiropodología, papilomas y hongos, etc.



Rincón de Nutrición

Valoración de las necesidades nutricionales para adaptar la alimentación al estilo de vida de cada personal, totalmente personalizado, y basado en la dieta mediterránea.

Valoración nutricional, física y antropométrica

Mediciones corporales con las que determinan el estado físico y nutricional de la persona, número de ingestas diarias de comida, tipos de alimentos, cantidades, etc.

Educación Nutricional - School Academy, Revisión, Visita, Nutriteca.

Nutrición Clínica - Test A200 y Test IOMET.

Alto Rendimiento - Deporte, Competiciones, Hipertrofia muscular, etc.

Casos especiales - Embarazadas, Menopausia, Salud femenina, etc.



Rincón de Psicología

Enfocado a trabajar en el desarrollo y crecimiento personal a través de entender y hacer conscientes las necesidades y vulnerabilidades. Desde el enfoque de diferentes técnicas y abordajes terapéuticos, se trabaja para ayudar a la persona en su demanda terapéutica, a través de: desarrollo de una autoestima sana, mejora del autoconcepto, entender mejor el origen de nuestros síntomas (ansiedad), desarrollo de habilidades y aceptación.

Individual - Tca, ansiedad, vínculos.

Parejas - Comunicación y sexualidad.

Grupal - Grupos reducidos terapéuticos.

Educativa - Técnicas de estudio y motivación.

Deportiva - Crecimiento deportivo.

Empresas - Coaching profesional.

Talleres - Sesiones dinámicas en parejas o tríos donde se afrontan distintos temas.



Boutique & Fitness

Nace un nuevo concepto

Centro **exclusivo** dedicado a mejorar la **salud, bienestar y calidad de vida** de las personas atendiendo a las **necesidades individuales y objetivos** de cada una de ellas. Todo ello a través de un **método holístico** que lo forma un equipo especialista en el sector de la salud.

¿Qué servicios podemos encontrar?



Entrenamiento Personal



Nutrición



Psicología



Estética y Belleza



Podología

Método de trabajo

El método de trabajo comienza con una **valoración inicial** de la persona. En el cual se **incluye**:



PAR - Q y factores de riesgo.



Una **valoración física y antropométrica** para medir porcentaje graso y muscular, índice de masa corporal, etc.



Valoración nutricional y hábitos alimentarios.



Valoración cualitativa emocional, diagnóstico de resultados y desarrollo de objetivos unipersonales.



Valoración de aptitudes físicas, posturales y posibles debilidades.



Diagnóstico de piel, a nivel facial y corporal.

A partir de esta información recopilada, se realiza un **programa a medida**, con los servicios que necesita cada persona.




IBWellness
BOUTIQUE & FITNESS

C/Cesar Manrique 2, C.C. Los Artos, local 24, 28522 Rivas - Vaciamadrid



6 8 6 9 1 1 6 2 1



info@ibwellness.es



ibwellness.es

