



**ASSESSORAMENT
RECUPERACIÓ
CARTA I TARIFES**



A Vitampleni l'assessorament que proposem és integral; és a dir, que inclou diversos àmbits com la preparació física, la preparació emocional i l'educació alimentària. Doncs amb una bona alimentació, una mica d'exercici i un pensament positiu aconseguim la vida saludable.

T'assessorem de manera personalitzada adaptant els entrenaments a les teves necessitats, característiques i reptes marcats. Sempre tenint cura de la teva salut, t'ensenyem la millor manera d'arribar als teus objectius. Per fer-ho tenim clar que no només es pot treballar un àmbit de la persona, així que, a més del treball físic t'assessorem l'alimentació per assolir millor el que et proposes.

Els nostres assessoraments alimentaris són molt més que dietes. Són una reeducació dels hàbits alimentaris i formacions pràctiques per aprendre la millor manera d'aprofitar els nutrients que l'especialista ha proposat.

Hi ha diverses opcions d'assessorament per tal d'adequar-ho al màxim a les necessitats de les persones.

Sol·liciteu-nos informació i us farem un pressupost a mida.



PAQUETS RECUPERACIÓ



ASSESSORAMENT	PART	DESCRIPCIÓ	PROFESSIONAL A CÀRREC	PRESENCIAL	PREU
VISITES AILLADES	Visita	preparació corporal	terapeuta	presencial	40 €
	Primera visita	Primer contacte on marcar objectius i agafar informació	assessora alimentària	opcional	40 € + cost desplaçament
	Visita presencial	consultes alimentàries	assessora alimentària	presencial	25 € + cost desplaçament
	Visita virtual	consultes alimentàries	assessora alimentària	visita virtual	20 € + cost desplaçament
	Taller de cuina	classe pràctica de com es cuina un aliment	especialista de cuina	presencial	40 € + cost desplaçament
	Visita presencial	preparació emocional	coach	presencial	25 € + cost desplaçament
	Visita virtual	preparació emocional	coach	visita virtual	20 € + cost desplaçament
	Visita seguiment	sessió osteopatia	osteòpata	presencial	40 €



ASSESSORAMENT	PART	DESCRIPCIÓ	PROFESSIONAL A CÀRREC	PRESENCIAL	PREU
PAQUET POST-PART	Osteopatia	sessió post part per reequilibrar el cos	osteòpata	presencial	315 €
	Rehabilitació activa	primera sessió per activitat física després del part	terapeuta	presencial	
	Assessorament alimentari	Primer contacte on marcar objectius i donar pautes	assessora alimentària	opcional	
	Coaching	treball de les emocions en els nous canvis de vida	coach	opcional	
	Rehabilitació activa	segona sessió per activitat física després del part	terapeuta	presencial	
	Taller de cuina	Formació pràctica on es cuina aliments que poden ajudar a recuperar-se	especialista cuina natural	presencial	
	Assessorament alimentari	tercera sessió per activitat física després del part	terapeuta	presencial	
	Rehabilitació activa	quarta sessió per activitat física després del part	terapeuta	presencial	IVA no inclòs

ASSESORAMENT	PART	DESCRIPCIÓ	PROFESSIONAL A CÀRREC	PRESENCIAL	PREU
PAQUET DOLORS LUMBAR	Osteopatia	sessió per reequilibrar el cos i ajudar a pal·liar la lesió	osteòpata	presencial	225 €
	Rehabilitació activa	primera sessió preparació física tenint en compte la lesió	terapeuta	presencial	
	Taller de cuina terapèutica	Formació pràctica on es cuina aliments que poden ajudar a recuperar-se	especialista cuina natural	presencial	
	Rehabilitació activa	segona sessió preparació física tenint en compte la lesió	terapeuta	presencial	
	Rehabilitació activa	tercera sessió preparació física tenint en compte la lesió	terapeuta	presencial	
	Rehabilitació activa	quarta sessió preparació física tenint en compte la lesió	terapeuta	presencial	IVA no inclòs

PAQUETS ENTRENAMENTS PERSONALS



ASSESORAMENT	PART	DESCRIPCIÓ	PROFESSIONAL A CÀRREC	PRESENCIAL	PREU
PAQUET POST-LESIONS	Osteopatia	primera sessió per reequilibrar el cos i ajudar a pal·liar la lesió	osteòpata	presencial	225 €
	Rehabilitació activa	primera sessió rehabilitació lesió	terapeuta	presencial	
	Taller de cuina terapèutica	Formació pràctica on es cuina aliments que poden ajudar a recuperar-se	especialista en cuina natural	presencial	
	Rehabilitació activa	Segona sessió rehabilitació lesió	terapeuta	presencial	
	Osteopatia	segona sessió per reequilibrar el cos i ajudar a pal·liar la lesió	osteòpata	presencial	
	Rehabilitació activa	tercera sessió rehabilitació lesió	terapeuta	presencial	
					IVA no inclòs

Important

- * L'acompanyament en curses es determinarà el preu segons la durada.
- El cost dels desplaçaments no està inclòs al preu final dels paquets.
- El preu dels ingredients del taller es cobraran a part si el client desitja que l'especialista de cuina els porti el dia del taller.
- Les dates per realitzar cada visita i taller, s'acordaran amb el client.
- IVA no inclòs.
- El pagament es realitzarà 50% al iniciar l'assessorament i la resta en arribar a l'equador de l'assessorament. Per transferència bancària o efectiu.





ASTRID BARQUÉ

Especialista de cuina saludable

Tel. 610 952 248 / abarque@vitampleni.cat



EFRAÍN D'JESÚS

Osteòpata

Tel. 678 548 020 / edejesus@vitampleni.cat



JUANMA CASTELLANO

Coaching esportiu i personal

Tel. 647 687 243 / jcastellano@vitampleni.cat



Mª Mercè Domènech

Terapeuta de recuperació

Tel. 678 548 020 / mdomenech@vitampleni.cat



CONTACTE

610 952 248
info@vitampleni.cat
www.vitampleni.cat



/vitampleni



@vitampleni



@vitampleni



@vitampleni



astridbarque.com



youtube.com/vitampleni