

LIFE RESET
PROGRAMA

CLINIQUE
LA PRAIRIE

SWITZERLAND

EL PROGRAMA MÁS AVANZADO DEL MUNDO
PARA EL BIENESTAR MENTAL Y LA LONGEVIDAD

LONGEVIDAD REDEFINIDA

UN NUEVO ENFOQUE DEL BIENESTAR EMOCIONAL

El bienestar está experimentando una profunda transformación. Lo que antes se consideraba un momento de descanso o retiro, ahora se reconoce como una búsqueda de por vida — esencial para el rendimiento, la resiliencia y un envejecimiento saludable. En todo el mundo, las personas están redefiniendo lo que significa vivir bien, buscando algo más que un alivio temporal: desean recuperar el equilibrio, la claridad y la fuerza interior en lo más profundo de su ser.

Sin embargo, las exigencias de la vida moderna a menudo la arrastran en la dirección opuesta. La conexión constante, las altas expectativas y una cultura de aceleración dejan poco espacio para la recuperación. La fatiga, el estrés y el desequilibrio emocional se han convertido en compañeros silenciosos del éxito. En este contexto, la prevención se ha transformado en la nueva aspiración — no esperar a sentirse mal, sino cultivar activamente los cimientos de la vitalidad mental y emocional.

Life Reset fue creado como respuesta a este cambio: un programa basado en la ciencia y guiado clínicamente que considera el bienestar como un activo biológico y un motor clave de la longevidad. Al abordar las múltiples dimensiones interconectadas que influyen en su equilibrio — desde el sueño y la resiliencia frente al estrés hasta la claridad cognitiva y la vitalidad — ofrece un nuevo modelo de renovación, uno que restaura no solo la energía, sino también un sentido duradero de alineación y propósito.



LA CIENCIA DE PROSPERAR

Nacido de décadas de experiencia en longevidad y de dos años de investigación científica, Life Reset es el primer programa concebido para tratar el **bienestar como un sistema completo e interconectado** – en el que cada elemento del equilibrio influye en los demás, creando potentes efectos en cascada entre la mente y el cuerpo.

En su base se encuentran Los Nueve Pilares de la Salud Mental y el Bienestar, un marco científico desarrollado por el Departamento de Innovación y el Comité Científico Independiente de Clinique La Prairie. Este trabajo pionero marca un punto de inflexión en la comprensión del equilibrio emocional y mental: por primera vez, el bienestar se representa como una red viva de factores biológicos, cognitivos y emocionales que, en conjunto, moldean la manera en que pensamos, sentimos y envejecemos.

Life Reset la invita a explorar esta ciencia dentro de sí misma

A través de una secuencia de evaluaciones y terapias diseñadas para restaurar la coherencia natural del cuerpo, usted adquirirá una comprensión más profunda de lo que impulsa su equilibrio – y de cómo fortalecerlo. Es un viaje hacia el interior: para calmar la mente, renovar la claridad interior y reconstruir la resiliencia que le permite prosperar con vitalidad y propósito duraderos.



UN VIAJE DE RENOVACIÓN

Life Reset está diseñado como una transformación progresiva, guiada por la ciencia, que restaura el equilibrio y reconstruye la vitalidad desde el interior. Cada elemento del programa sigue una secuencia precisa que permite al cuerpo y a la mente liberar tensiones, recuperar la coherencia y despertar nuevos niveles de claridad y resiliencia.

Su experiencia se desarrolla a través de cuatro etapas – **Liberar, Restablecer, Reconectar y Renovar** – cada una activando la siguiente en un proceso dinámico de regeneración. Esta estructura es lo que hace que Life Reset sea único: un viaje que aporta una armonía medible a los sistemas interconectados del cuerpo, al tiempo que restablece la estabilidad emocional y la fuerza interior.

Juntas, estas cuatro etapas la guían en un camino transformador – no solo para restaurar el equilibrio, sino para desbloquear la capacidad de prosperar con claridad, energía y propósito. Life Reset va más allá de la recuperación: se trata de transformar el agotamiento en fuerza, la confusión en claridad y el estrés en resiliencia.

Este proceso no termina cuando finaliza su estancia. Pone en marcha una recalibración duradera – que continuará apoyando su concentración, su vitalidad y su equilibrio emocional mucho después de que regrese a su vida cotidiana.

SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

LIBERAR

ESTRÉS Y TENSIÓN

- Aliviar el estrés crónico
- Estabilizar el estado de ánimo y el equilibrio emocional
- Liberar la tensión oculta en los sistemas del cuerpo
- Regular la armonía del sistema nervioso

RECONECTAR

CON UNO MISMO Y CON SU PROPÓSITO

- Volver a alinearse con su propósito interior
- Cultivar una profunda sensación de calma y conexión interior
- Fortalecer las conexiones significativas
- Elevar la alegría y la claridad emocional

RESTABLECER

CUERPO Y MENTE

- Desbloquear una profunda sanación interior
- Reconstruir un sueño profundo y reparador
- Reequilibrar la salud intestinal, inmunitaria y cardiovascular
- Reducir la inflamación silenciosa

RENOVAR

ENERGÍA Y VITALIDAD

- Aumentar la energía y la vitalidad celular
- Mejorar el equilibrio y el potencial emocional
- Desarrollar resiliencia para una longevidad duradera
- Fomentar una profunda transformación personal



A minimalist interior scene featuring a light blue wall, a white door, and a white armchair. The text is centered in the middle of the image.

DESCUBRA SU
VIAJE LIFE RESET

LUNES

LIBERACIÓN FUNDAMENTAL

Su viaje comienza con un proceso de arraigo – una pausa deliberada para calmar la mente y preparar el cuerpo para la renovación. El día se abre con la Evaluación Maestra de Longevidad, la evaluación más avanzada de Clinique La Prairie sobre los principales factores de longevidad, que explora los marcadores bioquímicos, cardiovasculares y cognitivos que definen las bases de la salud y la vitalidad. Esta evaluación establece la base científica desde la cual se desarrollará su transformación.

A medida que el equilibrio comienza a restablecerse, el coaching de salud mental le ofrece un espacio para liberar la tensión emocional y recuperar la claridad del pensamiento. Guiadas por profesionales expertos, estas sesiones se basan en métodos de mindfulness y en técnicas cognitivas para ayudarla a reconocer patrones emocionales, construir respuestas adaptativas y cultivar la resiliencia. A través de la reflexión guiada, usted empieza a reconectarse con su ritmo interior y su sentido de propósito.

Más tarde, la terapia neuroacústica utiliza frecuencias precisas de sonido y vibración para armonizar el sistema nervioso. A medida que se estimulan los tejidos corporales y las vías neuronales, usted experimenta una relajación profunda, una mejor concentración y un suave silencio mental – una liberación física que refleja la calma emocional. Un movimiento suave completa el día, estimulando la circulación y anclando la energía.

Termina el día sintiéndose más ligera, más centrada y silenciosamente consciente de la calma que comienza a surgir en su interior.



MARTES

REESTABLECIMIENTO INTERIOR

El segundo día se centra en restaurar la coherencia entre el cuerpo y la mente. Con el cuerpo ahora más receptivo, cada experiencia profundiza su capacidad de reconectarse con una energía serena y una claridad interior. El día comienza con la primera fase del Protocolo de Meditación en 3 Fases, que introduce la atención plena como una herramienta para aquietar la mente, regular la respiración y estabilizar las emociones. Este enfoque progresivo establece la base para una claridad mental y un equilibrio duraderos.

La armonía física continúa con un realineamiento corporal y un movimiento dirigido, diseñados para liberar la tensión muscular y favorecer la postura, la flexibilidad y el flujo. A medida que su sistema se restablece, comienza a sentir una mayor claridad mental, una respiración más estable y una energía física más ligera – una sensación de orden interior que poco a poco regresa.

Termina el día con la mente despejada, arraigada y suavemente energizada, mientras el cuerpo y la mente vuelven a moverse al unísono una vez más.



MIÉRCOLES

RECONEXIÓN CUERPO-MENTE

A mitad de semana llega el punto de inflexión: del momento de reflexión al de reconexión. Inmersa en la quietud del paisaje suizo, usted participa en la Experiencia de Inmersión en la Naturaleza – una travesía de medio día por senderos de bosque y montaña que despierta los sentidos y aquieta el ruido mental. La recolección guiada, la aromaterapia, los estiramientos fasciales y los ejercicios de respiración abren nuevos canales de percepción y alivian las tensiones físicas profundas, reflejando el propio ritmo de renovación de la naturaleza.

Más tarde, profundiza esta conciencia mediante respiración guiada, aprendiendo técnicas avanzadas que optimizan el flujo de oxígeno, calman el sistema nervioso y aportan equilibrio al cuerpo y a la mente. La orientación nutricional amplía su comprensión de cómo la alimentación, el estado de ánimo y la vitalidad están íntimamente conectados. Cada momento la invita a habitar su cuerpo con mayor plenitud y a escuchar con renovada atención.

Termina el día con la mente serena y el corazón abierto – reconectada con la naturaleza, con el equilibrio y con la fuerza silenciosa que habita en su interior.



JUEVES

RENOVACIÓN PROFUNDA

Al entrar en la fase final de su transformación, la energía comienza a elevarse desde el interior. El día se desarrolla como una poderosa renovación – una síntesis de claridad, concentración y vitalidad. Las técnicas avanzadas de respiración mejoran la oxigenación, aportando lucidez y equilibrio tanto al cerebro como al cuerpo, mientras le enseñan a regular la energía emocional mediante la respiración consciente.

Con una estabilidad creciente, la terapia Audiovitality® profundiza este despertar a través de frecuencias sonoras y vibratorias exclusivas que realinean los sistemas internos, estimulan las vías neuronales y fomentan una profunda coherencia fisiológica. El resultado es un estado de calma concentrada – donde la vitalidad y la serenidad coexisten.

Una sesión de movimiento personal fortalece la resistencia y la postura, anclando la energía renovada en el cuerpo. La práctica de meditación continúa en su segunda fase, profundizando el silencio mental y ampliando la conciencia.

Termina el día vigorosa pero serena, con la mente clara, la energía estable – completamente alineada con el ritmo de la renovación.



VIERNES

INTEGRACIÓN DE LA LONGEVIDAD

El último día está dedicado a la integración – el momento en que la comprensión se convierte en práctica y la renovación en una forma de vida. Durante la consulta final de longevidad y el análisis de resultados, usted reflexiona sobre los progresos de la semana y recibe orientación para seguir cultivando el equilibrio en los meses venideros.

Una meditación de cierre y una sesión de conciencia respiratoria consolidan la gratitud y la quietud interior, ayudándole a reconocer cómo la calma y la resiliencia que ha cultivado pueden mantenerse más allá de Montreux.

Una sesión nutricional final perfecciona su enfoque hacia la energía y el equilibrio emocional, ofreciéndole claridad para su bienestar diario. Las experiencias de la semana – desde el coaching y el movimiento hasta la terapia del sonido y la meditación – ahora convergen en un único ritmo integrado de salud y propósito.

Termina el viaje con ligereza y determinación – con el cuerpo sereno, la mente clara y lista para llevar su ritmo renovado a la vida.



CLINIQUE LA PRAIRIE

PROGRAMA LIFE RESET

TECNOLOGÍAS MÉDICAS DE LONGEVIDAD E INMUNIDAD

- » **LMA:** Pruebas de laboratorio avanzadas
- » **LMA:** Precision Longevity – Prueba de ADN Life Reset, exclusiva de Clinique La Prairie
- » **LMA:** Análisis de glicanos, disponible exclusivamente en Clinique La Prairie
- » **LMA:** Análisis de ceramidas, disponible exclusivamente en Clinique La Prairie
- » Consultas de longevidad con su médico principal al inicio y al final de su estancia
- » CLP Cellular Genomic Life Reset*

NUTRICIÓN

- » **LMA:** Una consultación Nutrition Index Assessment, una herramienta exclusiva de CLP que ofrece una visión única de tus fortalezas nutricionales así como de tus áreas potenciales de mejora
- » **LMA:** Prueba de ADN del microbioma y tratamiento probiótico basado en los resultados, analizados con el nutricionista durante una consulta de seguimiento a distancia después de la estancia
- » Un taller privado “Mejorar el estado de ánimo a través de la nutrición”
- » Una consulta “Unlocking Longevity” para desarrollar un plan nutricional personalizado basado en los resultados médicos y la consultación del Nutrition Index Assessment
- » Tratamiento exclusivo CLP Pro Regeneration Blend*
- » Tratamiento exclusivo CLP Daily Sleep & Relaxation Complex*
- » Infusiones exclusivas CLP Daily Longevity Herbal*
- » Menús antiinflamatorios de Clinique La Prairie

— BIENESTAR

- » **LMA:** Una consultación Wellbeing Index Assessment, destinada a evaluar tanto el bienestar físico como mental
- » Una sesión de coaching de salud mental
- » Una sesión de hipnoterapia
- » Protocolo integral de meditación en 3 fases
- » Dos sesiones de Audiovitality®, la tecnología más innovadora en terapia del sonido
- » Un envolvimiento corporal embellecedor – tratamiento de nutrición cutánea y recuperación del microbiota*
- » Un masaje Chi Nei Tsang – tratamiento cutáneo antiinflamatorio*
- » Dos circuitos energizantes
- » Dos circuitos revitalizantes
- » Pausas restaurativas diarias

— MOVIMIENTO

- » **LMA:** Una consultación Movement Index Assessment, para evaluar de manera integral la funcionalidad física, la salud neuro-muscular y la movilidad, con el objetivo de optimizar la longevidad a través de ejercicio específico
- » Una sesión de entrenamiento personal basada en los resultados de su evaluación de movimiento
- » Una sesión de inmersión en la naturaleza e integración sensorial
- » Una experiencia de yoga al amanecer
- » Dos sesiones de respiración

**Soluciones científicas exclusivas de CLP*

Información sobre el programa

Duración: 7 días, 6 noches (llegada el domingo, salida el sábado), alojamiento de lujo y pensión completa.

Notas: El programa incluye acceso completo a los centros de fitness y bienestar, que cuentan con piscina, sauna, baño de vapor, cama flotante de gravedad cero, piscina de vitalidad y mucho más.

Precio: Desde 14.900 CHF (habitación estándar)

NO ES UNA ESCAPADA.
ES UN REGRESO A USTED MISMA.

CLINIQUE
LA PRAIRIE

SWITZERLAND

VISITE NUESTRO WEBSITE
CLINICALAPRAIRIE.COM.AR