

GUARDA
GOLF

DETOX







Programme sur-mesure par Dr Fijan
Tailored Programme by Dr Fijan
Technologie de Biorésonance
Bioresonance Technology
Soins Spa Exceptionnels
Outstanding Spa Treatments
Menu Détox inclus
Catered Detox Menu

BIENVENUE
WELCOME



Cure Détox & Vitalité

par Dr Fijan

En exclusivité à Guarda Golf Hôtel & Résidences, en partenariat avec le Dr Zana Fijan, experte en nutrition et détoxification, le programme Détox & Vitalité a été conçu pour rééquilibrer l'organisme.

La cure de 3 à 10 jours, créée pour vous par le Dr Fijan, débute avec une consultation et une séance de Biorésonance: une nouvelle technologie qui vise à lire et analyser les signaux émis par le corps et à les rééquilibrer.

Dr Fijan proposera un programme créé sur mesure, incluant séances de biorésonance, soins au spa, propositions d'activités et un menu complet pour toute la durée de votre thérapie. Des chambres sont disponibles sur demande, avec des conditions préférentielles.

Detox & Vitality Programme

by Dr Fijan

Exclusive to Guarda Golf Hotel & Residences, in partnership with Dr Zana Fijan, expert in nutrition and detoxification, the Detox & Vitality programme is designed to realign the delicate balance of the organism.

This is achieved over 3 to 10 days, with a programme created for you by Dr Fijan. The therapy starts with a consultation using the cutting-edge technology of Bioresonance, which reads, analyses and aims to harmonise the body's energy signals.

Dr Fijan will curate an entirely bespoke programme, including bioresonance sessions, spa treatments, suggestions of activities and a full menu for duration of your therapy. Preferential room rates are available from the hotel, upon request.



La Cure

Diagnostic et traitements personnalisés sur le modèle de la biorésonance par Dr Fijan. Régime et conseils de nutrition élaborés sur-mesure par Dr Fijan. Soins de beauté Biologique Recherche au Guarda Golf Spa. Massages et activités physiques douces au Guarda Golf Spa.

Les Bénéfices

- Amélioration du bien-être physique et mental
- Regain d'énergie et de fraîcheur
- Augmentation du métabolisme et amélioration de la digestion
- Évacuation des toxines et réduction de la rétention d'eau
- Amélioration des cycles du sommeil
- Peau plus nette et lumineuse

PROGRAMME SUR 3 JOURS À PARTIR DE CHF 3'500.-
PROGRAMME SUR 5 JOURS À PARTIR DE CHF 5'100.-
PROGRAMME SUR 7 JOURS À PARTIR DE CHF 6'700.-
PROGRAMME SUR 10 JOURS À PARTIR DE CHF 10'200.-

LES TARIFS S'ENTENDENT PAR PERSONNE, POUR UN PROGRAMME COMPLET INCLUANT: DIAGNOSTIC ET TRAITEMENTS PERSONNALISÉS AVEC DR FIJAN, RÉGIME ET CONSEILS DE NUTRITION ÉLABORÉS SUR MESURE PAR DR FIJAN, PENSION COMPLÈTE (PETIT DÉJEUNER, DÉJEUNER ET DÎNER) AVEC BOISSONS SANS ALCOOL, SOINS DE BEAUTÉ ET MASSAGES AU GUARDA GOLF SPA, ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES JOURNALIÈRES, SÉLECTION D'INFUSIONS. SÉJOUR À L'HÔTEL OPTIONNEL (NON INCLUS). DEMANDEZ-NOUS UNE OFFRE DE PROGRAMME DÉTAILLÉ. LE CONTENU ET LA DURÉE DE LA CURE DÉTOX & VITALITÉ PAR DR FIJAN PEUT ÊTRE ADAPTÉE ET PERSONNALISÉE SELON VOS ATTENTES SPÉCIFIQUES ET VOTRE PLANIFICATION DE VOYAGE. CETTE CURE N'EST PAS ADAPTÉE AUX PERSONNES PRÉSENTANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ CHRONIQUE OU SOUS FORTE MÉDICATION, LES PATIENTS ATTEINTS DE DIABÈTE TYPE 2 ET LES FEMMES ENCEINTES. TARIFS PRÉFÉRENTIELS POUR DES CHAMBRES ET SUITES À GUARDA GOLF HÔTEL & RÉSIDENCES DISPONIBLES SUR DEMANDE.

The Package

Diagnostic by Dr Fijan and personalised treatments applying her bioresonance model. Tailor-made diet plan and nutritional advice by Dr Fijan. Beauty treatments by Biologique Recherche at Guarda Golf Spa. Massages and soft physical exercise at Guarda Golf Spa.

The Benefits

- Improved physical and mental wellbeing
- Regained energy and vitality
- Increased metabolism and improved digestion
- Released toxins and reduced fluid retention
- Improved sleep patterns
- Brighter and clearer skin

3-DAY PROGRAMME FROM CHF 3'500.-
5-DAY PROGRAMME FROM CHF 5'100.-
7-DAY PROGRAMME FROM CHF 6'700.-
10-DAY PROGRAMME FROM CHF 10'200.-

PRICES ARE PER PERSON FOR THE FULL PROGRAM INCLUDING: DIAGNOSTIC AND TREATMENT WITH DR FIJAN, TAILOR-MADE DIET PLAN AND NUTRITIONAL ADVICE BY DR FIJAN, FULL BOARD (BREAKFAST, LUNCH AND DINNER) AND ALCOHOL-FREE BEVERAGES, BEAUTY TREATMENTS AND MASSAGES AT GUARDA GOLF SPA, DAILY SOFT PHYSICAL EXERCISE, HERBAL TEA SELECTION. OPTIONAL HOTEL STAY NOT INCLUDED. ASK FOR A DETAILED PROGRAMME PROPOSAL. THE CONTENT AND TIMING OF THE DR FIJAN DETOX & VITALITY PROGRAMME CAN BE ADAPTED AND PERSONALISED ACCORDING TO YOUR SPECIFIC EXPECTATIONS AND YOUR INDIVIDUAL TRAVEL SCHEDULE. THIS THERAPY CANNOT BE PROVIDED TO PERSONS WITH CHRONIC OR HEAVILY MEDICATED CONDITIONS, TYPE 2 DIABETES OR PREGNANT WOMEN. PREFERRED RATES FOR ROOMS AND SUITES AT GUARDA GOLF HOTEL & RESIDENCES ARE AVAILABLE ON REQUEST



Programme sur 7 jours

Ci-dessous se trouve un exemple du Programme Détox & Vitalité de 7 jours. Chaque programme est entièrement créé sur mesure par Dr Fijan, et peut donc varier.

JOUR 1

PRÉPARATION DU CORPS ET DÉTOXIFICATION

- 08:30 PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ
- 09:15 ÉVALUATION ET SÉANCE DE BIORÉSONANCE AVEC DR FIJAN
- 11:15 ÉVALUATION AVEC LA THÉRAPEUTE DU SPA
- 11:30 RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (30 MIN.)
- 12:30 DÉJEUNER DÉTOX
- 14:00 ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE
- 16:30 SOIN RÉHARMONISANT ET DRAINANT BIOLOGIQUE RECHERCHE (80 MIN.)
- 18:30 DÎNER DÉTOX

JOUR 2

REGAIN D'ÉNERGIE

- 08:30 PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ
- 09:15 SÉANCE DE BIORÉSONANCE AVEC DR FIJAN
- 10:30 SHIATSU (80 MIN.)
- 12:30 DÉJEUNER DÉTOX
- 14:00 ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE
- 16:00 SOIN DU VISAGE O2 À L'OXYGÈNE BIOLOGIQUE RECHERCHE DE VOTRE CHOIX (75 MIN.)
- 18:30 DÎNER DÉTOX

JOUR 3

DÉTENTE ET ENTRETIEN DE LA SILHOUETTE

- 08:30 PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ
- 09:30 HAMMAM, SAUNA, PISCINE ET JACUZZI
- 11:00 SOIN LIFT CORPS (60 MIN.)
- 12:30 DÉJEUNER DÉTOX
- 14:00 ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE
- 16:30 MANUCURE ET PÉDICURE (90 MIN.)
- 18:30 DÎNER DÉTOX

JOUR 4

AMÉLIORATION DU SYSTÈME LYMPHATIQUE ET DE LA CIRCULATION SANGUINE

- 08:30 PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ
- 09:15 SÉANCE DE BIORÉSONANCE AVEC DR FIJAN
- 11:00 SOIN O2 ANTI-CELLULITE & TONING BIOLOGIQUE RECHERCHE (90 MIN.)
- 12:30 DÉJEUNER DÉTOX
- 14:00 ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE
- 17:00 MASSAGE DE LA TÊTE (30 MIN.)
- 18:30 DÎNER DÉTOX

JOUR 5

RELAXATION

- 08:30 PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ
- 09:15 SÉANCE DE BIORÉSONANCE AVEC DR FIJAN
- 11:00 SOIN DU VISAGE O2 À L'OXYGÈNE BIOLOGIQUE RECHERCHE DE VOTRE CHOIX (75 MIN.)
- 12:30 DÉJEUNER DÉTOX
- 14:00 ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE
- 16:30 MASSAGE RELAXANT (80 MIN.)
- 18:30 DÎNER DÉTOX

JOUR 6

DÉTOXIFICATION

- 08:30 PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ
- 09:30 ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE
- 10:30 SOIN RÉHARMONISANT ET DRAINANT BIOLOGIQUE RECHERCHE (80 MIN.)
- 12:30 DÉJEUNER DÉTOX
- 14:00 HAMMAM, SAUNA, PISCINE ET JACUZZI
- 17:00 RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (30 MIN.)
- 18:30 DÎNER DÉTOX

JOUR 7

HARMONISATION ET PRÉPARATION AU DÉPART

- 08:30 PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ
- 09:15 SÉANCE DE BIORÉSONANCE, BILAN FINAL ET RECOMMANDATIONS AVEC DR FIJAN
- 12:30 DÉJEUNER DÉTOX
- 14:00 ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE
- 16:30 MASSAGE DE VOTRE CHOIX (50 MIN.) ET MASSAGE DE LA TÊTE (30 MIN.)
- 18:00 BILAN FINAL AVEC LA THÉRAPEUTE DU SPA
- 18:30 DÎNER DÉTOX

7-day programme

The below is an example of a 7-day Detox & Vitality programme. Each programme is entirely bespoke, created by Dr Fijan and will therefore vary.

DAY 1

PREPARATION OF THE BODY AND DETOXIFICATION

- 08:30 HEALTHY BREAKFAST
- 09:15 ASSESSMENT AND BIORESONANCE SESSION WITH DR FIJAN
- 11:15 ASSESSMENT WITH SPA THERAPIST
- 11:30 FOOT REFLEXOLOGY (30 MIN.)
- 12:30 DETOX LUNCH
- 14:00 SOFT PHYSICAL EXERCISE
- 16:30 RE-HARMONIZING & DRAINING TREATMENT BY BIOLOGIQUE RECHERCHE (80 MIN.)
- 18:30 DETOX DINNER

DAY 2

ENERGY RECOVERY

- 08:30 HEALTHY BREAKFAST
- 09:15 BIORESONANCE SESSION WITH DR FIJAN
- 10:30 SHIATSU (80 MIN.)
- 12:30 DETOX LUNCH
- 14:00 SOFT PHYSICAL EXERCISE
- 16:00 O2 FACIAL TREATMENT BY BIOLOGIQUE RECHERCHE OF YOUR CHOICE (75 MIN.)
- 18:30 DETOX DINNER

DAY 3

RELEASE AND SHAPE

- 08:30 HEALTHY BREAKFAST
- 09:30 STEAM BATH, SAUNA, POOL AND JACUZZI
- 11:00 LIFTING BODY TREATMENT (60 MIN.)
- 12:30 DETOX LUNCH
- 14:00 SOFT PHYSICAL EXERCISE
- 16:30 MANICURE AND PEDICURE (90 MIN.)
- 18:30 DETOX DINNER

DAY 4

IMPROVEMENT OF THE LYMPHATIC SYSTEM AND BLOOD CIRCULATION

- 08:30 HEALTHY BREAKFAST
- 09:15 BIORESONANCE SESSION WITH DR FIJAN
- 11:00 O2 DRAINING & TONING TREATMENT BY BIOLOGIQUE RECHERCHE (90 MIN.)
- 12:30 DETOX LUNCH
- 14:00 SOFT PHYSICAL EXERCISE
- 17:00 HEAD MASSAGE (30 MIN.)
- 18:30 DETOX DINNER

DAY 5

RELAXATION

- 08:30 HEALTHY BREAKFAST
- 09:15 BIORESONANCE SESSION WITH DR FIJAN
- 11:00 O2 FACIAL TREATMENT BY BIOLOGIQUE RECHERCHE OF YOUR CHOICE (75 MIN.)
- 12:30 DETOX LUNCH
- 14:00 SOFT PHYSICAL EXERCISE
- 16:30 RELAXING MASSAGE (80 MIN.)
- 18:30 DETOX DINNER

DAY 6

DETOXIFICATION

- 08:30 HEALTHY BREAKFAST
- 09:30 SOFT PHYSICAL EXERCISE
- 10:30 RE-HARMONIZING & DRAINING TREATMENT BY BIOLOGIQUE RECHERCHE (80 MIN.)
- 12:30 DETOX LUNCH
- 14:00 STEAM BATH, SAUNA, POOL AND JACUZZI
- 17:00 FEET REFLEXOLOGY (30 MIN.)
- 18:30 DETOX DINNER

DAY 7

HARMONIZING AND PREPARATION FOR DEPARTURE

- 08:30 HEALTHY BREAKFAST
- 09:15 BIORESONANCE SESSION, FINAL ASSESSMENT AND RECOMMENDATIONS BY DR FIJAN
- 12:30 DETOX LUNCH
- 14:00 SOFT PHYSICAL EXERCISE
- 16:30 MASSAGE OF YOUR CHOICE (50 MIN.) AND HEAD MASSAGE (30 MIN.)
- 18:00 FINAL ASSESSMENT WITH SPA THERAPIST
- 18:30 DETOX DINNER

Dr Zana Fijan

Dr Zana Fijan est une spécialiste des traitements de détoxification et de nutrition et travaille actuellement pour la Summit Clinic à Crans-Montana. Experte mondialement reconnue dans son domaine, praticienne de biorésonance certifiée par BICOM ayant suivi des études supérieures en naturopathie et toxicologie, diplômée de la Biological Medicine Academy en Suisse et de la Faculty of Biological Science à Milan, Italie, Dr Zana Fijan propose une approche holistique personnalisée à chacun de ses patients.

Biorésonance

La biorésonance est un remède biophysique qui fait appel à une technologie moderne et sophistiquée. Les appareils de biorésonance sont capables de lire les signaux émis par le corps afin de détecter les ondes malsaines. Dr Fijan utilise ces appareils de biorésonance pour son diagnostic et aussi pour le traitement. Lors du soin, l'appareil va renforcer les énergies saines, ce qui améliorera le fonctionnement du corps et ainsi l'état de santé général.

Dr Zana Fijan

Dr Zana Fijan specializes in nutrition and detoxification treatments is and currently working for Summit Clinic in Crans-Montana. She is an internationally recognized expert in her field and a certified BICOM bioresonance practitioner with advanced studies in naturopathy and toxicology, holding degrees from the Biological Medicine Academy in Switzerland and the Faculty of Biological Science in Milan, Italy. Dr Zana Fijan provides a personalised holistic approach to each individual.

Bioresonance

Bioresonance is a biophysical model of healing using modern and sophisticated technologies. Bioresonance devices read the signals that are emitted throughout the body in order to detect when agents are acting as stressors. Dr Fijan uses such a bioresonance device for her diagnostics and therapies. During treatment, the device amplifies weakened healthy signals. In turn, this changes the way in which the body has been functioning and therefore improves its state of health.



Guarda Golf Spa

L'élégant Guarda Golf Spa propose un choix d'espaces intimes, répartis sur ses 600 mètres carrés. Il bénéficie d'une piscine intérieure chauffée, d'un bain à bulles, sauna et hammam.

Des massages, soins du visage et soins de beauté sont disponibles dans chacune des quatre salles où vous pourrez aussi essayer un soin à base d'oxygène, créé pour un renouvellement de la peau.

Nos soins sont proposés avec deux produits différents et complémentaires. Biologique Recherche propose des méthodes de soins physiologiques et de produits purs, concentrés, à l'état quasi brut, pour une approche presque clinique. KOS Paris tire de la richesse de la nature l'essentiel de ses matières premières nobles et précieuses.

Guarda Golf Spa

The elegant Guarda Golf Spa offers a variety of intimate spaces, extended over its 600 square meters. It features a heated indoor pool with a separate whirlpool, a sauna, steam room and fitness centre.

Massages, facials and beauty treatments are available in any of the four treatment rooms. Try our oxygen-based treatments, designed to harness the power of oxygen for the rejuvenation of your skin.

Our treatments make use of two different, complementary products. Biologique Recherche offers a combination of specific physiological treatment methods and pure, concentrated, almost raw products in a clinical approach to beauty treatments. KOS Paris finds most of its raw, organic, noble and precious ingredients from natural sources.



À PROPOS DE L'HÔTEL

- 23 chambres, dont 5 Junior Suites
- 7 Appartements-Suites (225m²), jusqu'à 3 chambres chacun
- Restaurant MiZUKi by Kakinuma, cuisine japonaise authentique et de haute qualité
- Guarda Golf Lounge, cuisine internationale
- Cigar Lounge
- Salles pour dîners privés
- Guarda Golf Spa avec piscine intérieure chauffée, sauna, hammam, bain à bulles et quatre salles de soins
- Salle de fitness équipée Technogym®
- Zone d'entraînement Golf Chip & Putt
- Salle de jeux pour enfants
- Cinéma Privé, de 15 places
- Salles de séminaire pouvant accueillir jusqu'à 120 personnes
- Local pour le matériel de ski et de golf
- Parking couvert sécurisé
- Services de valet et chauffeur

ABOUT THE HOTEL

- 23 rooms, including 5 Junior Suites
- 7 Suite Apartments (225m²), of up to 3 bedrooms each
- Restaurant MiZUKi by Kakinuma, serving high quality, authentic Japanese cuisine
- Guarda Golf Lounge, with classic international dishes
- Cigar Lounge
- Private Dining Rooms
- Guarda Golf Spa with heated indoor pool, sauna, steam room, whirlpool and four treatment rooms
- Fitness centre with Technogym® equipment
- Golf Chip & Putt Practice Area
- Play Room for children
- Private 15-seat Cinema
- Meeting rooms for up to 120 people
- Golf & ski room
- Private underground parking
- Chauffeur & valet services

COMMENT NOUS TROUVER

En avion – Sion (30km), Genève (180km), Zürich (300km) et Milan, Italie (220km) sont les aéroports les plus proches.

En hélicoptère – on atterrit à Chermignon, village voisin situé à 10 minutes en voiture.

En train – Sion et Sierre sont les gares les plus proches, avec des liaisons directes vers Genève, Milan et Paris.

En voiture – prendre la sortie 28 sur l'autoroute A9 et suivre la direction de Crans-Montana.

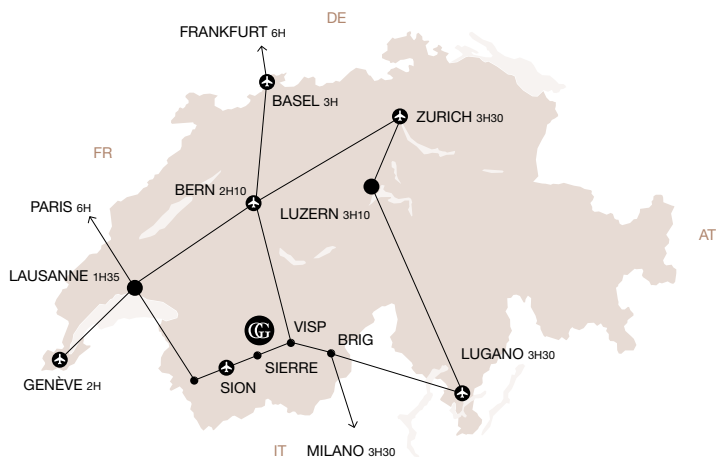
HOW TO REACH US

By plane – Sion (30km), Geneva (180km), Zürich (300km) and Milan, Italy (220km) are all within driving distance.

By helicopter – land in the nearby village of Chermignon, just 10 minutes away by car.

By train – Sion and Sierre are the closest stations, with direct links to Geneva, Milan and Paris.

By car – take exit 28 off the A9 motorway and follow directions to Crans-Montana.



ROUTE DES ZIRÈS 14
3963 CRANS-MONTANA
SWITZERLAND
T.+41 27 486 20 00
F.+41 27 486 20 01
INFO@GUARDAGOLF.COM
WWW.GUARDAGOLF.COM



SWISS DELUXE HOTELS



THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD



GUARDA GOLF
HOTEL & RESIDENCES
GRANS MONTANA-SWITZERLAND