



THE LONGEVITY  
SUITE

M I L A N O



## THE LONGEVITY SUITE

M I L A N O

The Longevity Suite® è il più evoluto Network Europeo di Biohacking & Antiage City Clinic: realizziamo protocolli integrati, altamente performanti e ad elevato contenuto tecnologico, per guidarti verso la miglior versione di te stesso grazie ad un perfetto equilibrio tra salute, bellezza consapevole ed energia mentale.

Promuoviamo ogni giorno uno stile di vita lungimirante e focalizzato sul qui e ora, una bellezza consapevole e autentica, un approccio al tempo in cui la salute è al centro delle nostre scelte, sempre al massimo del nostro potenziale.

### LIVE MORE.



**PROGRAMMI PERSONALIZZATI**

pag 4-5



**CRYOSUITE**

pag 6-7



**LOCAL CRYO**

pag 8-9



**FACE REJUVENATION**

pag 10-18



**BODY SCULPTING**

pag 19-22



**HOLISTIC TREATMENTS**

pag 23-24



**DIAGNOSTIC & CHECK-UP**

pag 25-26



 **WEEK END PROGRAMS**

© THE LONGEVITY SUITE

## PROGRAMMI PERSONALIZZATI

I programmi Longevity sono protocolli creati su misura in base alle esigenze e gli obiettivi del cliente che permettono, attraverso le più avanzate tecniche di biohacking, di raggiungere il miglior equilibrio tra forma fisica e benessere mentale. Ciascun programma include un Longevity Check-up e un consulto iniziale grazie ai quali vengono definiti: un piano alimentare personalizzato, i prodotti più funzionali all'obiettivo, un programma di allenamento e di mindfulness e un protocollo di esposizione al freddo e di trattamenti professionali viso e corpo.



### NATURALLY SLIM

3 GIORNI

Programma che offre un approccio multi-disciplinare e personalizzato per un'efficace e duratura perdita di peso, una strategia a lungo termine per il mantenimento di un corpo più sano.



### INTENSIVE NATURALLY SLIM

6 GIORNI

Protocollo intensivo di perdita di peso e recupero della forma fisica grazie all'utilizzo delle più avanzate metodiche, tecnologie e prodotti innovativi.



### SLEEP BETTER

3 GIORNI

Un programma indicato per ritrovare un sonno sereno, per recuperare le energie perse, ridurre gli stati negativi che possono risultare da situazioni prolungate di insonnia e generare un benessere immediato e a lungo termine.



### MIND & BODY DETOX

3 GIORNI

Un percorso speciale per ripristinare l'equilibrio tra mente e corpo, eliminare le tossine e dare il via ad uno stile di vita più sano. Oltre a un senso generale di benessere si acquisisce nuova consapevolezza di come tale stato di salute possa accompagnarci naturalmente nella vita.



### INTENSIVE MIND & BODY DETOX

6 GIORNI

Protocollo intensivo per detossificare e depurare corpo e mente grazie all'utilizzo delle più avanzate metodiche, tecnologie e prodotti innovativi.



### ADVANCED REJUVENATION

6 GIORNI

Protocollo creato per portare ad una trasformazione visibile e duratura nel tempo attraverso la combinazione di innovative tecnologie estetiche, prodotti cosmeceutici che potenziano gli effetti anti-age dei trattamenti di cura e un coaching nutrizionale mirato.

**CRYOSUITE****CRYOSUITE**

Il trattamento prevede la permanenza di tutto il corpo in una camera fredda con temperature che vanno da -85 °C a -95 °C per un intervallo di tempo tra i 3 e i 5 minuti. Il raffreddamento a breve termine favorisce un gran numero di reazioni positive grazie alla maggiore risposta circolatoria del sangue e del flusso linfatico.

**Il trattamento è un valido supporto per:**

- ❶ Aumentare la performance sportiva e ridurre i tempi di recupero
- ❷ Il controllo del peso e migliorare la composizione corporea
- ❸ Bruciare calorie e accelerare il metabolismo basale
- ❹ Ringiovanire l'aspetto della pelle grazie ad una maggiore produzione di collagene
- ❺ Migliorare la circolazione e il drenaggio degli arti inferiori
- ❻ Detossificare e ridurre lo stress ossidativo
- ❼ Migliorare il tono dell'umore e il benessere mentale

 **SESSIONE SINGOLA**

sessione singola	€	60
------------------	---	----

 **BUNDLE PACK**

5 sessioni	€	275
10 sessioni	€	500
20 sessioni	€	900


 **PASS UNLIMITED**

Unlimited Bronze	1 mese	€	600
Unlimited Silver	3 mesi	€	1.200
Unlimited Gold	6 mesi	€	1.800
Unlimited Platinum	12 mesi	€	3.000






 LOCAL CRYO

**LOCAL CRYO**

 10 MIN

E' un trattamento che prevede l'utilizzo di aria fredda secca a -32 °C su aree circoscritte del corpo. Le basse temperature apportano numerosi benefici al corpo grazie al miglioramento del microcircolo ed una migliore ossigenazione della zona trattata. E' ideale combinare il trattamento localizzato con il trattamento Cryosuite Total Body.

**Il trattamento è utile per:**


-  Migliorare il microcircolo
-  Aumentare l'ossigenazione della zona trattata
-  Incrementare il tono e l'elasticità della pelle

 **LOCAL CRYO**

sessione singola

€ 35

**CRYO FAST RECOVERY**

 50/80 MIN

I benefici del freddo localizzato e di quello sistemico vengono potenziati da un successivo massaggio connettivale specifico che, sfruttando l'alta quantità di terminazioni nervose presenti nella fascia superficiale, stimola il ripristino meccanico e funzionale del corpo diventando un valido supporto ad un recupero fisico più rapido. E' possibile intensificare ulteriormente l'efficacia completando il trattamento con la radiofrequenza.

 **CRYO FAST RECOVERY**

**Local Cryo + Cryosuite + Massaggio Connettivale**

sessione singola

€ 150

 **INTENSIVE CRYO FAST RECOVERY**

**Local Cryo + Cryosuite + Massaggio Connettivale + Radiofrequenza**

sessione singola

€ 180



## FACE REJUVENATION



© THE LONGEVITY SUITE

### LUXURY CRYOLIFT

⌚ 50 MIN

Trattamento viso per contrastare i segni dell'invecchiamento cronologico, migliorare visibilmente il tono della pelle ed ottenere un lifting immediato. Protocollo combinato con Cryo Sphere Cool Sculpting Device, maschera ad effetto ultra tensore e massaggio Longevity Sculpting Lift.



#### LUXURY CRYOLIFT

trattamento singolo

€ 130

### REJUVENATING POWER

⌚ 50 MIN

Trattamento viso rimodellante e volumizzante che prevede la veicolazione di una fiala ultra booster antiage con formula epigenetica e l'utilizzo di radiofrequenza in contemporanea ad un massaggio connettivale.



#### REJUVENATING POWER

trattamento singolo

€ 130

### CRYOFACIAL HYDRASHINE

⌚ 50 MIN

Trattamento viso idratante e illuminante. Grazie alla sinergia della Local Cryo e degli attivi veicolati tramite una maschera ad effetto ridensificante, stimola efficacemente la produzione di elastina e collagene migliorando il tono della pelle.



#### CRYOFACIAL HYDRASHINE

trattamento singolo

€ 130

### FACESHape 3D

⌚ 50 MIN

Protocollo viso innovativo per prevenire e correggere i segni del tempo. La tecnologia multifunzionale Ultrashape combina 3 tecnologie in 1 amplificando l'effetto dei 3 attivi brevettati ultra-antiossidanti di AOX3 CUBE Ultra Active Serum. Specifico per rimodellare l'ovale del viso, drenare le tossine, ossigenare i tessuti e stimolare il rinnovamento cellulare.



#### FACESHape 3D

trattamento singolo

€ 130

## LONGEVITY SILK EXPERIENCE

⌚ 50 MIN

Trattamento viso levigante e ristrutturante. L'antico rituale di bellezza giapponese "Kobido" effettuato con bozzoli di seta purissimi e la Seta Luxury Silk Mask sprigionano una cascata peptidica sulla pelle rinforzandola e stimolando la rigenerazione dei tessuti.



### LONGEVITY SILK EXPERIENCE

trattamento singolo

€ 130

## FACE DETOX

⌚ 50 MIN

Trattamento viso ideato per purificare in profondità la pelle, ripristinare il suo naturale equilibrio e contrastare l'attacco dei radicali liberi. Grazie alla combinazione di sieri antiossidanti e maschere ossigenanti, lenitive e purificanti, la pelle è rigenerata e ritrova nuova luminosità e vitalità. La microstimolazione prodotta da una specifica riflessologia facciale, contribuisce a riattivare l'energia della pelle migliorando il suo stato di salute e l'elasticità cutanea.



### FACE DETOX

trattamento singolo

€ 100

## RITUAL PHYTO DETOX

⌚ 80 MIN

Il Signature Ritual Phyto Detox è un trattamento che garantisce un'intensa detossificazione e una pulizia profonda della pelle. Il Phyto Massage, triplice massaggio viso, viscerale e plantare, con il supporto di una miscela di oli preziosi purissimi, mette in sinergia i principali organi del corpo per una migliore detossinazione, donando così benessere immediato e infondendo energia a mente e corpo. Un rituale che garantisce un'esperienza unica e completa, rilassante e rigenerante, che attiva tutti i sensi.



### RITUAL PHYTO DETOX

trattamento singolo

€ 130



## FACE TREATMENTS

© THE LONGEVITY SUITE



## FACE TREATMENTS

⌚ 30 MIN

### CRYOFACIAL GLOW

**Obiettivo:** nutrire, idratare e donare alla pelle del viso luminosità e nuova vitalità.

**Come:** Local Cryo + massaggio connettivale.

**Trattamento:** sieri antiossidanti e idratanti + maschera ridensificante.

**Si consiglia:** in caso di pelle spenta e disidratata e in alternanza ai trattamenti anti-age per una stimolazione più completa del tessuto connettivo.

**Frequenza:** 2 volte alla settimana per 5 settimane.

### RED LIGHT THERAPY

**Obiettivo:** ridurre visibilmente i segni del crono-aging attraverso la fotobiomodulazione.

**Come:** Longevity Multisensory LED Technology.

**Si consiglia:** per stimolare con regolarità la produzione di collagene, elastina e acido ialuronico.

**Frequenza:** 2 volte alla settimana per 4 settimane.

### URBAN FACE DETOX

**Obiettivo:** purificare in profondità e contrastare l'attacco dei radicali liberi.

**Come:** massaggio linfodrenante.

**Trattamento:** mix di sieri antiossidanti e maschere ossigenanti, lenitive e purificanti.

**Si consiglia:** in caso di pelle impura e incarnato spento.

**Frequenza:** periodicamente per rinforzare le difese contro gli effetti dannosi di inquinamento e stress.

### FACE LIFT

**Obiettivo:** stimolare in profondità tutti i muscoli facciali tonificando i tessuti e attenuare le rughe riproducendo l'effetto di un lifting naturale al viso.

**Come:** massaggio manuale Longevity Sculpting Lift.

**Trattamento:** sieri che stimolano la produzione di collagene e elastina + maschera in alginato rigenerante attivata da una soluzione Chrono Lift Antiage.

**Si consiglia:** prima di un evento e soprattutto come allenamento di routine per mantenere giovane il viso.

**Frequenza:** non più di 2 volte a settimana.

### INSTANT SILK

**Obiettivo:** levigare, rinforzare e stimolare la rigenerazione dei tessuti.

**Come:** con l'antico rituale di bellezza giapponese "Kobido".

**Trattamento:** sieri + Seta Luxury Silk Mask in grado di sprigionare una cascata peptidica sulla pelle per rinforzarla e ridurre i segni delle rughe di espressione.

**Si consiglia:** per stimolare il rinnovamento cutaneo.

**Frequenza:** 1 volta alla settimana per 6 settimane.



### FACE TREATMENTS

treatmento singolo € 80



### THE GENTLEMEN'S FACIAL

© THE LONGEVITY SUITE



## CRYO ENERGY & LIFT FACIAL

⌚ 50 MIN

Trattamento viso energizzante che attenua i segni dell'invecchiamento e migliora visibilmente l'aspetto della pelle, aiutando a tonificare i muscoli del viso. Grazie al Longevity Sculpting Lift Massage e all'innovativo dispositivo Cryosphere, rivitalizza i tessuti e dona un effetto lifting immediato.



### CRYO ENERGY & LIFT FACIAL

trattamento singolo

€ 130

## CRYO REPARATIVE FACIAL

⌚ 50 MIN

Trattamento viso riparatore e idratante che combina Local Cryo, il massaggio connettivale e formule multi-funzionali per eliminare le tossine, aumentare la microcircolazione e stimolare efficacemente la produzione di elastina e collagene. Ideale per minimizzare la visibilità dei pori, lenire la pelle infiammata e donare immediata luminosità al viso.



### CRYO REPARATIVE FACIAL

trattamento singolo

€ 130

## MEN'S FACE DETOX

⌚ 50 MIN

Rituale detossinante, specificamente progettato per i problemi della pelle maschile, lascia la pelle priva di impurità attraverso un'esperienza rilassante e rigenerante.



### MEN'S FACE DETOX

trattamento singolo

€ 100



**MULTISENSORY  
LED**

© THE LONGEVITY SUITE

Una tecnologia innovativa per effettuare trattamenti di fotobiomodulazione altamente performanti su tutta la superficie di viso e collo grazie alla perfetta sinergia di 130 luci LED:

- ❖ **Fasci fotonici** emessi da un sistema di **LED** ad elevata potenza ed intensità di luce.
- ❖ **Acustica WiFi** per l'ascolto di frequenze musicali binaurali che favoriscono le interconnessioni neuronali.
- ❖ **Aromaterapia inalatoria** con miscele di oli essenziali biologici.

I protocolli combinano la luce Led Multisensoriale con trattamenti manuali e prodotti cosmeceutici specifici.

## MULTISENSORY LED

⌚ 50 MIN

### COLLAGEN BOOST

Indicato per favorire l'attivazione metabolica dei fibroblasti compromessi dal crono-aging. Stimolando la neo-formazione di collagene e di elastina, favorisce la ridensificazione dei tessuti e migliora il tono della pelle.

### ACNE REPAIR

Specifico per la pelle con tendenza o problematiche acneiche. Aiuta a controllare la proliferazione batterica e il sebo in eccesso.

### SKIN RECOVERY

Dedicato alla pelle sensibile o sensibilizzata da fattori esterni, attenua i rossori e ridona alla pelle morbidezza ed elasticità.



### MULTISENSORY LED

treatmento singolo € 130

## MIND & BODY DETOX

⌚ 30 MIN

Treatmento multisensoriale rilassante e de-stress. I benefici della luce LED, l'aromaterapia inalatoria e le musiche binaurali sono amplificati dal coinvolgimento del "senso tatto", attraverso specifici treatmento manuali del corpo che aiutano a recuperare l'equilibrio, donando una profonda sensazione di benessere.



### MIND & BODY DETOX

treatmento singolo € 100



### BODY SCULPTING

© THE LONGEVITY SUITE

## LAQUASHAPE

⌚ 50/80 MIN

Trattamento specifico per il rimodellamento di aree localizzate del corpo grazie alla luce infrarossi che riscalda gli adipociti in profondità, la radiofrequenza che stimola un'azione tonificante e il vacuum che migliora il drenaggio linfatico.



### ULTRASHAPE

trattamento singolo 1 zona/2 zone

€ 140/180

## ULTRATONE & MUSCLE

⌚ 30 MIN

Trattamento che sfrutta la tecnologia del Campo Elettromagnetico Ultra Focalizzato per attivare la muscolatura profonda di zone specifiche di addominali, glutei e gambe con efficacia superiore al lavoro fisico volontario.



### ULTRATONE & MUSCLE

trattamento singolo

€ 120

## CRYO FAT BURNING

⌚ 50 MIN

Trattamento di Shock Termico effettuato con Cryo Locale e seguita da un massaggio Longevity Dren/Modeling per lavorare sugli accumuli di grasso localizzati su pancia, gambe e fianchi. E' un protocollo studiato per attivare il metabolismo stimolando i cicli vaso motori.



### CRYO FAT BURNING

trattamento singolo

€ 120

## DEEP REJUVENATING DETOX

⌚ 80 MIN

Trattamento di profondo relax che attraverso la sinergia dell'Infinity Luxury Care Oil, della stimolazione multisensoriale del Deep Infinity Touch e del peeling profondo con pietra pomice micronizzata, garantisce esfoliazione, drenaggio e detossinazione del corpo. Rinnova completamente la superficie cutanea rendendo il tessuto elastico e straordinariamente vellutato.



### DEEP REJUVENATING DETOX

trattamento singolo

€ 150



**BODY  
SCULPTING**



## CRYODRAINING

⌚ 50 MIN

E' un protocollo unico per ridurre la stasi venosa e linfatica degli arti inferiori, minimizzare la cellulite edematosa e rimodellare la silhouette. Grazie al pool di attivi funzionali, il sistema di cryo-bendaggio, la pressoterapia e le specifiche manualità, garantisce una riattivazione immediata del microcircolo, aumentando la circolazione generale e la nutrizione dei tessuti.



### CRYODRAINING TREATMENT

trattamento singolo

€ 130

## COOL DREN & TONING

⌚ 50 MIN

Trattamento corpo drenante e tonificante che unisce la Local Cryo allo Skin Icing Massage per attivare un processo di rigenerazione profonda. Il miglioramento della microcircolazione e dell'ossigenazione riduce i gonfiori, favorisce l'eliminazione delle tossine, stimola la produzione di collagene e dona tono e vigore a gambe e glutei.



### COOL DREN & TONING

trattamento singolo

€ 110

## CRYO EXTREME ELIXIR

⌚ 50 MIN

Per favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso, tonificare e nutrire il tessuto connettivo, donando tono ed estrema leggerezza alle gambe. Il trattamento prevede una sessione di Cryosuite Total Body potenziato da un successivo massaggio connettivale specifico che, attraverso la stimolazione del sistema neurovegetativo, produce un effetto di richiamo sanguigno importante agli arti inferiori, abbinato a manovre drenanti.



### CRYO EXTREME ELIXIR

trattamento singolo

€ 130

## STONE & CELLULITE

⌚ 50 MIN

Trattamento utile nella gestione e nel miglioramento della cellulite, attraverso la radiofrequenza, che rende la superficie del derma compatta, tonica e liscia, senza dolore e senza effetti collaterali, con risultati che durano nel tempo.



### STONE & CELLULITE

trattamento singolo

€ 100



HOLISTIC  
BODY TREATMENTS



## HOLISTIC BODY TREATMENTS

### FULL BODY RELAX

Ideato per raggiungere uno stato di profondo rilassamento e armonia.

### DEEP TISSUE

Dedicato a chi desidera un lavoro profondo e specifico sulle tensioni muscolari.

### ENERGIZE

Specifico per ricaricare di energia i tessuti e la pelle, lasciandoli elastici e tonici attraverso il body brushing. Riattiva il tessuto muscolare e aiuta a recuperare il naturale tono.

### BACK AND NECK

Favorisce il rilassamento della zona dorsale generando una catena di benessere, attraverso i nervi spinali, che coinvolge l'intero sistema.

### SPORT MASSAGE

Un massaggio con l'obiettivo di sciogliere le contratture muscolari e raggiungere gli strati più profondi del tessuto connettivo dei muscoli.

### DREN

Trattamento che, attraverso una pressione decisa e manovre esclusive, attiva la circolazione sanguigna e drena i liquidi per un corpo più sgonfio e leggero.

### REMODELING

Grazie all'applicazione di movimenti vigorosi, rapidi e decisi su tutto il corpo, permette di modellare la silhouette e dare un contorno più definito al corpo.

### LIGHT LEGS (30min)

Dinamico e riattivante, attenua il gonfiore e libera le gambe da stanchezza, pesantezza e tensioni muscolari. Dona elasticità, migliora la circolazione sanguigna e linfatica.

### HOT STONE RELAX

Grazie all'ausilio delle pietre laviche calde l'operatore apporta calore in zone specifiche, dona stabilità, diminuisce la sensazione di stress e favorisce il rilassamento fisico e mentale.

### REFLEXOLOGY (30min)

Attraverso l'analisi delle alterazioni della pianta del piede, il riflessologo propone percorsi operativi personalizzati e indica comportamenti utili al ripristino dello stato di salute.

### DETOX CORPO (50min)

Trattamento detossinante che dona al corpo nuova vitalità attraverso elementi fondamentali: lo scrub con il multi-acid utile per l'eliminazione dei liquidi in eccesso e il multi-acid termale ad effetto antinfiammatorio e depurativo.

### DEEP INFINITY TOUCH (50min)

Un'esclusiva tecnica massoterapica che attiva i processi detossinanti, ristabilisce l'equilibrio endocrino e dona una profonda sensazione di benessere.

### AYURVEDIC EXPERIENCE (80min)

Trattamento eseguito secondo le antiche tecniche ayurvediche per contribuire a rilassare, rigenerare e riequilibrare le energie.



### HOLISTIC BODY TREATMENTS

30 minuti	€	80
50 minuti	€	120
80 minuti	€	160



### DIAGNOSTIC & CHECK-UP

## DIAGNOSTIC & CHECK-UP

### **LONGEVITY CHECK-UP** € 80

Check-up e assesment personalizzato.

### **TEST DEL MICROBIOTA INTESTINALE** € 300

Test innovativo che, attraverso tecniche di sequenziamento del DNA di nuova generazione (NGS), è in grado di fornire una vera e propria fotografia dei batteri presenti nell'intestino per aiutare a migliorare sensibilmente la qualità della vita.

### **TEST DNA - COMPLETE** € 480

Test completo che analizza più di 130 geni. Contiene tutti gli ambiti di analisi del progetto The Longevity Suite proposti singolarmente: Diet, Skin Aging, Sport.

### **TEST DNA - DIET** € 300

Test che analizza varianti di geni responsabili della risposta individuale di ognuno di noi all'assunzione di determinate sostanze alimentari. Fornisce informazioni relative alla tolleranza a diversi alimenti, alla assimilazione e/o metabolizzazione dei lipidi e dei carboidrati e al fabbisogno di alcune vitamine.

### **TEST DNA - SKIN AGING** € 200

Analizza alcuni geni le cui varianti sono responsabili della predisposizione genetica all'invecchiamento cutaneo precoce. Fornisce informazioni relative alla qualità delle fibre di collagene che costituiscono l'intelaiatura di sostegno dei nostri tessuti.

### **TEST DNA - SPORT** € 240

Test che analizza alcuni polimorfismi al fine di scoprire la propria predisposizione genetica agli sport di potenza o di resistenza.

### **PIANO NUTRIZIONALE ONLINE** € 80

Piano alimentare personalizzato con un Longevity Expert funzionale al raggiungimento degli obiettivi indicati.

Listino valido fino al 31/12/2023



**THE LONGEVITY  
SUITE**

M I L A N O

**LAQUA BY THE LAKE**

Via Legro 33

28028 Pettenasco (NO)

+39 0323 212121

laquaspa@thelongevitysuite.com

[www.thelongevitysuite.com](http://www.thelongevitysuite.com)