

AIA Alta |
友邦峻宇

WELLNESS
HAVEN
养生庭
powered by Humansa



友邦峻宇养生庭

尊属一站式养生体验

贯通养心、养身、养生三大范畴 — 成就身心灵平衡之道

友邦峻宇养生庭 (由 Humansa 仁山优社营运及服务)，专为尊贵的友邦峻宇会¹会员而设，以匠心打造香港保险业界首创²糅合科学与中西哲学的一站式整合养生空间。值得信赖的健康管理专家团队将为您提供多元及个人化的养生服务，与您踏上平衡身心灵的健康旅程。

1. 有关会员可享有前往友邦峻宇养生庭的资格及友邦峻宇会的详情，请浏览<https://www.aia.com.hk/zh-cn/aia-alta>。
2. 截至2023年8月1日，与香港主要保险公司之服务比较。

非凡特色

一站式整合养生体验

为您提供整合养心、养身、养生三大范畴的一站式服务，
全方位助您提升健康。专属的健康管理导师更会为您
度身订造个人化的计划和指导，并积极支持您的健康目标。

科学为本的量化成果

采用科学为本的养生方案，配合评估追踪和先进设备，
助您深入了解您在养生旅程上的健康状态。

中西合璧的养生方案

健康管理专家团队将中西哲学与先进科技曼妙结合，
助您的身心灵获得全面的提升。

特色计划

悉心设计四个特色计划供您选择，助您应对健康挑战，并体验三大健康范畴——养心、养身、养生的特色项目。

身心平衡计划 (60分钟)



旨在助您减轻压力、放松身体，并提升集中力：

- 健康咨询
- 量子音频治疗
- 推拿、穴位按压和伸展治疗

深度睡眠计划 (75分钟)



旨在了解您的睡眠问题、助您放松及改善睡眠：

- 健康咨询
- 呼吸练习和引导冥想
- 量子音频治疗（包括穴位按压）

排毒及恢复计划 (75分钟)



助您排毒及纾缓肌肉紧张以改善身体健康：

- 健康咨询
- 伸展治疗
- 射频拔罐

EatWell 营养咨询 (60分钟)



助您建立个人可持续的饮食习惯，以达致健康的体重管理：

- 身体成分分析
- 营养咨询
- 一周度身设计的膳食计划



全方位的养生体验

您亦可体验涵盖三大健康范畴的多元化疗程，
全方位支持您身心灵的健康。

养心

通过让您全然投入的正念练习达致内在平衡和平静心绪，
提升专注力，绽放您的内在光芒。

睡眠管理

掌握让您重启活力的入睡
方式，体验充分休息后
获得源源不绝的能量，
焕发身心。

压力管理

建立让您驾驭压力、
体验宁静的转化技巧，
时刻保持平静调和的
心境。



养身

通过一系列先进的疗程以增强身体活力，
促进力量、灵活性和整体健康。

痛症管理

为您度身订造的疗程可
减轻痛症，缓解身体的
紧张状态，帮助身体
复原。

体重管理

发挥您的锻炼潜力，
建立营养均衡的饮食
习惯，达致及维持
健康的体重。



养生

通过个人化的营养指导，滋养您的身体，为您的身体提供充足能量，保持健康体魄。

饮食管理

与专家一起制定营养目标及膳食计划，引领您踏上健康饮食和营养均衡的旅程。

心血管健康管理

通过评估、为您悉心安排的运动和营养计划可提高心血管健康，助您降低心血管疾病的风险。

过敏管理



为您提供个人化的建议，助您在管理致敏状况时，仍可满足营养目标并作出健康选择。


关于友邦的合作伙伴：Humansa Group

Humansa Group 是您健康旅程的可靠伙伴。Humansa Group 秉承以客为本的宗旨，时刻将您的健康人生置于首位，致力为您提供最优质的个性化健康体验。

了解更多

 香港中环皇后大道中16-18号新世界大厦二座20楼

 (852) 3166 2900  info.wellness@aiaaltawellness.com.hk

 www.aiaaltawellness.com.hk



阅览电子版

友邦峻宇养生庭的唯一营运商为 Sustainable Wellness Limited (「Sustainable Wellness」)，其为 Humansa Company Limited 之全资附属公司并为友邦的独立第三方。就友邦峻宇养生庭内及为友邦峻宇养生庭所提供的服务及/或产品(「养生庭服务」)，Sustainable Wellness 将完全及单独负责。养生庭服务可能会被修改、暂停及/或终止而不作另行通知，并受其条款和细则约束。养生庭服务将会收取适用的费用和收费(由友邦所提供的免费体验除外(如有))。有关养生庭服务的详情、条款和细则，请电邮至 info.wellness@aiaaltawellness.com.hk 或致电客户服务热线(852) 3166 2900 联络友邦峻宇养生庭。

部分服务和产品(「合作伙伴服务」，与养生庭服务统称为「服务」)可能由 Sustainable Wellness 的合作伙伴及/或附属公司(「合作伙伴」)提供。合作伙伴服务的提供受合作伙伴的适用条款和细则约束。有关合作伙伴服务的详情、条款和细则，请联络相关合作伙伴。

友邦对服务的质素和可用性不作任何陈述、保证或承诺，并且不对 Sustainable Wellness、服务供应商及/或合作伙伴所提供的服务承担任何责任或义务，包括其建议、意见、服务、产品或疗程的行为、疏忽或遗漏。友邦及其中介人不会在友邦峻宇养生庭提供任何保险和退休金产品的推荐、建议或要约。在友邦峻宇养生庭内提供的服务与保险和退休金产品无关。

「AIA」或「友邦」在此单张是指友邦保险(国际)有限公司(于百慕达注册成立之有限公司)。

「powered by Humansa」或「由 Humansa 仁山优社营运及服务」在此单张是指友邦峻宇养生庭的唯一营运商为 Sustainable Wellness Limited。

「Humansa Group」在此单张是指 Humansa Company Limited 及 Sustainable Wellness Limited。

AIA | Alta |
友邦峻宇

WELLNESS
HAVEN
养生庭
powered by Humansa

