

SPA

O PROGRAMA SPA VAI VOLTAR EM 2024 COM UM NOVO FORMATO

Conheça as novidades que vão proporcionar mais bem-estar e qualidade de vida aos Associados

Testado e aprovado por um grupo de Associados, o Programa SPA será sempre no Rituaali e já tem as novas datas

O TESTE

Realizado no período de 24 de setembro a 1º de outubro de 2023, reuniu um grupo de Juizes e Desembargadores (em atividade e aposentados) no **Rituaali - Saúde de corpo, mente e espírito**, onde serão realizados de agora em diante os SPAs da Mútua.

RITUAALI: O NOVO ESPAÇO

Localização

Em Penedo, RJ, o Rituaali está cercado pelo Parque Nacional de Itatiaia, em meio a uma natureza exuberante, com ar puro e o silêncio das montanhas.

Estrutura

Disponibiliza experiências que visam à restauração da saúde integral: física e mental. Entre elas, massagens, exercícios, alimentação saudável, dinâmicas – diversas atividades com o foco no autocuidado e na preservação da saúde.

Filosofia

O Rituaali tem uma filosofia própria de bem-estar, baseada nos conceitos de Medicina de Estilo de Vida e Medicina Comportamental, disponibiliza mais de 30 tratamentos naturais que usam o poder da água, da terra, das plantas medicinais, da temperatura e das massagens.

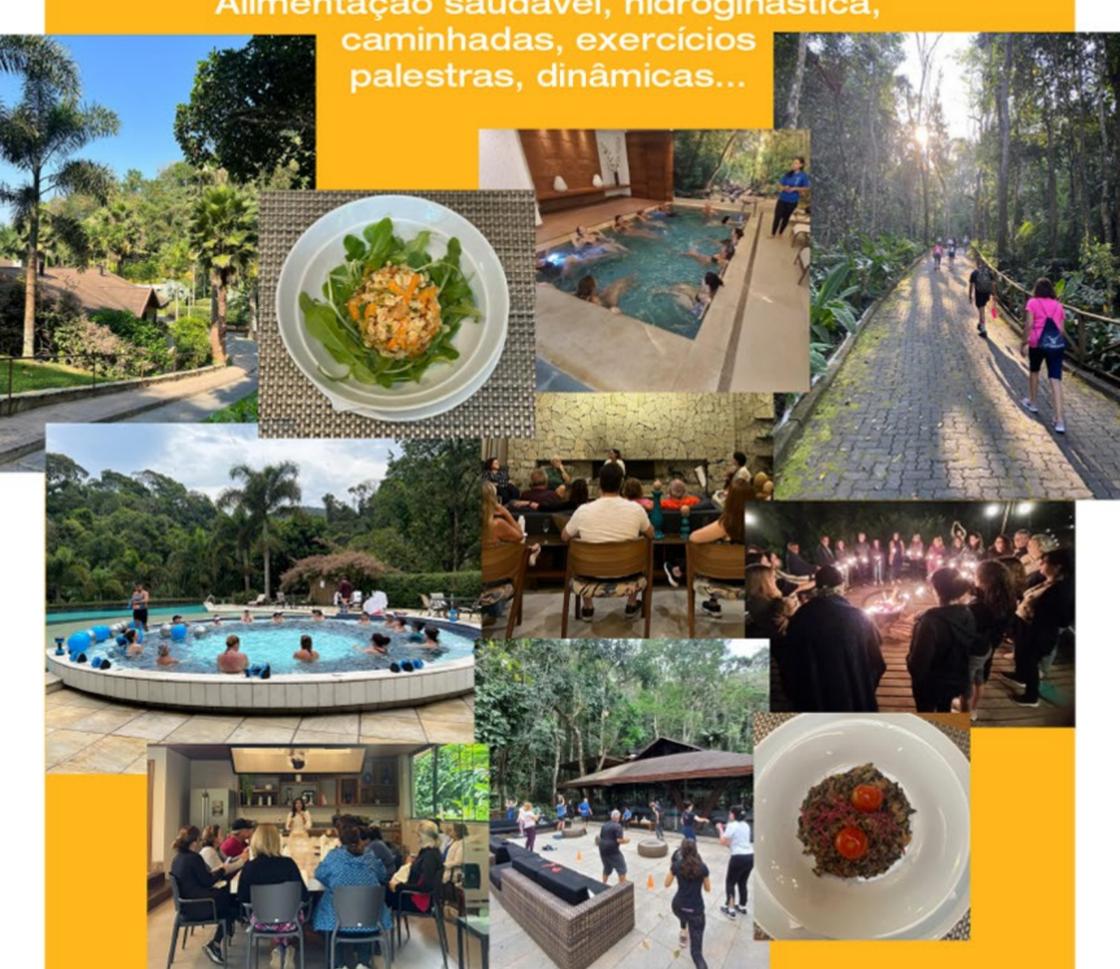
Ambiente

O ambiente é de acolhimento, voltado para quem procura se reconstruir e se reconectar consigo próprio. A alimentação é frugal e vegana, com o propósito de uma reeducação alimentar. Fumar e beber é proibido.

Assistência Integral

Durante toda a estada no Rituaali, os Associados são acompanhados por um médico e um nutricionista.

Uma pausa em meio a uma natureza exuberante, com ar puro e o silêncio das montanhas. Alimentação saudável, hidroginástica, caminhadas, exercícios, palestras, dinâmicas...



Uma oportunidade para vivenciar experiências que visam à restauração da saúde integral: física e mental

O objetivo é a prevenção de doenças

Em outras palavras, aperfeiçoar cada vez mais o Programa SPA, uma iniciativa que obteve excelentes resultados nas gestões dos Desembargadores Antônio Siqueira e Henrique Figueira.

A PRINCÍPIO, O PROGRAMA SPA TERÁ 3 GRUPOS EM 2024:

1º Grupo: 10 a 17 de março

2º Grupo: 18 a 25 de agosto

3º Grupo: 24 de novembro a 1º de dezembro

Para participar dos próximos grupos, é preciso ser indicado pelos médicos referenciados dos CDTs da Mútua. E, para isso, é indispensável fazer o check-up em um CDT e seguir as orientações.

Agende o seu check-up em um dos CDTs e se qualifique para participar do Programa SPA:

■ Barra da Tijuca - (21) 3795-7423 | 98552-1610

■ Niterói (21) - 3254-7103 | 98552-1607

**PROGRAMA SPA.
ELE VOLTOU PARA SUA VIDA TER MAIS QUALIDADE.**

A Diretoria,
Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro

Deixe a Mútua cuidar de você!