

AIA Alta |
友邦峻宇

WELLNESS
HAVEN
養生庭
powered by Humansa



友邦峻宇養生庭

尊屬一站式養生體驗

貫通養心、養身、養生三大範疇 — 成就身心靈平衡之道

友邦峻宇養生庭 (由 Humansa 仁山優社營運及提供服務)，專為尊貴的友邦峻宇會¹會員而設，以匠心打造香港保險業界首創²糅合科學與中西哲學的一站式整合養生空間。值得信賴的健康管理專家團隊將為您提供多元及個人化的養生服務，與您踏上平衡身心靈的健康旅程。

1. 有關會員可享有前往友邦峻宇養生庭的資格及友邦峻宇會的詳情，請瀏覽<https://www.aia.com.hk/zh-hk/aia-alta>。
2. 截至2023年8月1日，與香港主要保險公司之服務比較。

非凡特色

一站式整合養生體驗

為您提供整合養心、養身、養生三大範疇的一站式服務，
全方位助您提升健康。專屬的健康管理導師更會為您
度身訂造個人化的計劃和指導，並積極支持您的健康目標。

科學為本的量化成果

採用科學為本的養生方案，配合評估追蹤和先進設備，
助您深入瞭解您在養生旅程上的健康狀態。

中西合璧的養生方案

健康管理專家團隊將中西哲學與先進科技曼妙結合，
助您的身心靈獲得全面的提升。

特色計劃

悉心設計四個特色計劃供您選擇，助您應對健康挑戰，並體驗三大健康範疇——養心、養身、養生的特色項目。

身心平衡計劃 (60分鐘)



旨在助您減輕壓力、放鬆身體，並提升集中力：

- 健康諮詢
- 量子音頻治療
- 推拿、穴位按壓和伸展治療

深度睡眠計劃 (75分鐘)



旨在瞭解您的睡眠問題、助您放鬆及改善睡眠：

- 健康諮詢
- 呼吸練習和引導冥想
- 量子音頻治療 (包括穴位按壓)

排毒及恢復計劃 (75分鐘)



助您排毒及紓緩肌肉緊張以改善身體健康：

- 健康諮詢
- 伸展治療
- 射頻拔罐

EatWell 營養諮詢 (60分鐘)



助您建立個人可持續的飲食習慣，以達致健康的體重管理：

- 身體成分分析
- 營養諮詢
- 一週度身設計的膳食計劃



全方位的養生體驗

您亦可體驗涵蓋三大健康範疇的多元化療程，
全方位支持您身心靈的健康。

養心

通過讓您全然投入的正念練習達致內在平衡和平靜心緒，
提升專注力，綻放您的內在光芒。

睡眠管理

掌握讓您重啟活力的入睡
方式，體驗充分休息後
獲得源源不絕的能量，
煥發身心。

壓力管理

建立讓您駕馭壓力、
體驗寧靜的轉化技巧，
時刻保持平靜調和的
心境。



養身

通過一系列先進的療程以增強身體活力，
促進力量、靈活性和整體健康。

痛症管理

為您度身訂造的療程可
減輕痛症，緩解身體的
緊張狀態，幫助身體
復原。

體重管理

發揮您的鍛煉潛力，
建立營養均衡的飲食
習慣，達致及維持
健康的體重。



養生

通過個人化的營養指導，滋養您的身體，
為您的身體提供充足能量，保持健康體魄。

飲食管理

與專家一起制定營養目標
及膳食計劃，引領您踏上
健康飲食和營養均衡的
旅程。

心血管健康管理

通過評估、為您悉心安排
的運動和營養計劃可提高
心血管健康，助您降低
心血管疾病的風險。

過敏管理

為您提供個人化的建議，
助您在管理致敏狀況時，
仍可滿足營養目標並
作出健康選擇。






關於友邦的合作夥伴：Humansa Group

Humansa Group 是您健康旅程的可靠夥伴。Humansa Group 秉承以客為本的宗旨，時刻將您的健康人生置於首位，致力為您提供最優質的個人化健康體驗。

瞭解更多

 香港中環皇后大道中16-18號新世界大廈二座20樓

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

 www.aiaaltawellness.com.hk



閱覽電子版

友邦峻宇養生庭的唯一營運商為 Sustainable Wellness Limited (「Sustainable Wellness」)，其為 Humansa Company Limited 之全資附屬公司並為友邦的獨立第三方。就友邦峻宇養生庭內及為友邦峻宇養生庭所提供的服務及 / 或產品 (「養生庭服務」)，Sustainable Wellness 將完全及單獨負責。養生庭服務可能會被修改、暫停及 / 或終止而不作另行通知，並受其條款和細則約束。養生庭服務將會收取適用的費用和收費 (由友邦所提供的免費體驗除外 (如有))。有關養生庭服務的詳情、條款和細則，請電郵至 info.wellness@aiaaltawellness.com.hk 或致電客戶服務熱線 (852) 3166 2900 聯絡友邦峻宇養生庭。

部分服務和產品 (「合作夥伴服務」，與養生庭服務統稱為「服務」) 可能由 Sustainable Wellness 的合作夥伴及 / 或附屬公司 (「合作夥伴」) 提供。合作夥伴服務的提供受合作夥伴的適用條款和細則約束。有關合作夥伴服務的詳情、條款和細則，請聯絡相關合作夥伴。

友邦對服務的質素和可用性不作任何陳述、保證或承諾，並且不對 Sustainable Wellness、服務供應商及 / 或合作夥伴所提供的服務承擔任何責任或義務，包括其建議、意見、服務、產品或療程的行為、疏忽或遺漏。友邦及其中介人不會在友邦峻宇養生庭提供任何保險和退休金產品的推薦、建議或要約。在友邦峻宇養生庭內提供的服務與保險和退休金產品無關。

「AIA」或「友邦」在此單張是指友邦保險 (國際) 有限公司 (於百慕達註冊成立之有限公司)。

「powered by Humansa」或「由 Humansa 仁山優社營運及提供服務」在此單張是指友邦峻宇養生庭的唯一營運商為 Sustainable Wellness Limited。

「Humansa Group」在此單張是指 Humansa Company Limited 及 Sustainable Wellness Limited。

AIA | Alta |
友邦峻宇

WELLNESS
HAVEN
養生庭
powered by Humansa



混合產品
嚴選 | 支持
負責任的林業

FSC™ C074528