



Alive  
RESIDENCES



## ÍNDICE

- Capítulo 1 Plenitud y vitalidad.
- Capítulo 2 El concepto Alive: referentes en Bienestar y SPA médico en la región.
- Capítulo 3 Alive Residences es excelencia.
- Capítulo 4 Vivir en un Spa, es posible.
- Capítulo 5 El entorno ideal para desarrollar tu bienestar.
- Capítulo 6 El equipo más destacado creando el nuevo Paraíso para vivir en Bienestar.

Capítulo 1 | Plenitud  
y vitalidad.



**Te invitamos a ser parte del primer proyecto inmobiliario de la región orientado enteramente a potenciar tu bienestar, donde tu equilibrio físico y mental en armonía con la naturaleza son nuestra prioridad.**

**Rejuvenecer, es posible.**

Nuestro estilo de vida influye en cada una de las dimensiones más importantes de nuestro ser.

En Alive Residences tenemos la convicción que un estado de bienestar social es la base para disfrutar cada uno de nuestros días.

Alcanzar un estado de completo bienestar, significa poder conjugar las dimensiones más importantes de nuestro ser.

Cuando mente, cuerpo y emociones están en sintonía con un entorno inigualable, la vitalidad y plenitud pasan a ser los protagonistas de nuestra vida.

Cuando decidimos disfrutar en bienestar, estamos haciendo una elección volcada a nuestra calidad de vida.

Mejorar en cada uno de los aspectos que rodean nuestros días nos transporta hacia una existencia plena, disfrutable y con el potencial de mejorar un poco más en cada momento.

De eso se trata vivir en bienestar.  
Disfrutar el equilibrio.  
Vivenciar la felicidad.

## Bienvenidos a Vivir en el Paraíso del Bienestar.

Bienvenidos a  
Alive Residences.



# Consejos para vivir más y mejor

*Queremos acompañarte a descubrir lo que significa Vivir en Bienestar desde hoy mismo. Por eso, compartiremos nuestros CONSEJOS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR mientras te contamos todas las características de Alive Residences. Buscá las páginas identificadas y encontrá todas nuestras sugerencias.*

Capítulo 2

El concepto Alive:  
referentes en Bienestar  
y SPA médico en la región.



## Bienestar integral.

Nuestro Health Spa Resort es un SPA médico 5 estrellas, ubicado en Punta del Este y único en su concepto.

Un espacio exclusivo, tan glamoroso como elegante donde nuestros huéspedes disfrutan de una experiencia inigualable de salud y bienestar.

En Alive buscamos que vivas más y mejor ofreciéndote todo lo que tu cuerpo y tu mente necesitan para cambiar tu estilo de vida.

Nuestra filosofía, esa que nos ha diferenciado y destacado como el referente regional en bienestar, también es la gran protagonista de Alive Residences.

  
**Alive**  
HEALTH SPA RESORT  
PUNTA DEL ESTE



## Los beneficios físicos del yoga

# Yoga

*El yoga es más que un simple ejercicio, es una combinación de cuatro componentes: postura, prácticas de respiración, relajación profunda y meditación.*

*Beneficia la salud física de múltiples maneras. Algunas de ellas derivan en un mejor manejo del estrés. Otras tienen una relación más directa con los movimientos físicos y las posturas en el yoga, que ayudan a promover la flexibilidad y reducir el dolor en las articulaciones.*

*En Alive Residences podrás contar con un equipo completo de profesionales, el cual incluye instructores de yoga que están capacitados para brindarte la mejor solución adaptada a tus necesidades específicas.*

Capítulo 3 | Alive Residences  
es excelencia.



## Arquitectura y diseño proyectados hacia tu calidad de vida.

Un proyecto único en el país y la región. Fuertemente diferenciado de las demás propuestas desde su concepto hasta su construcción.

Para generar un verdadero entorno de bienestar, cada espacio debe estar cuidado y pensado al detalle.

**Espacios amplios, iluminados y con la disposición más armoniosa.**

En Alive Residences se integran de manera absolutamente natural el bienestar personal con los espacios físicos que se extienden por los 5.900 mts<sup>2</sup> de superficie del predio.

Ambientes amplios con las más finas terminaciones, iluminación natural y detalles pensados para obtener la disposición más eficiente en términos de espacio y prestaciones.

La utilización de materiales nobles, naturales y sustentables en conjunción con la tecnología aplicada al bienestar y un completo programa de actividades vinculadas a la salud de tu cuerpo, tu mente y tu espíritu, hacen de Alive Residences un verdadero paraíso para todos los días.



- Pisos de Roble Natural multicapa.
- Aberturas de alta prestación con doble vidrio.
- Carpintería de Roble Natural para puertas y zócalos.
- Equipamientos de cocina importados de alta gama.
- Revestimientos de pisos y paredes importados.
- Losas y griferías importadas de alta gama.



Todo está pensado para que vivas con el lujo y la comodidad de un Hotel 5 Estrellas pero en tu propio edificio.



## ¿Estás durmiendo lo suficiente?

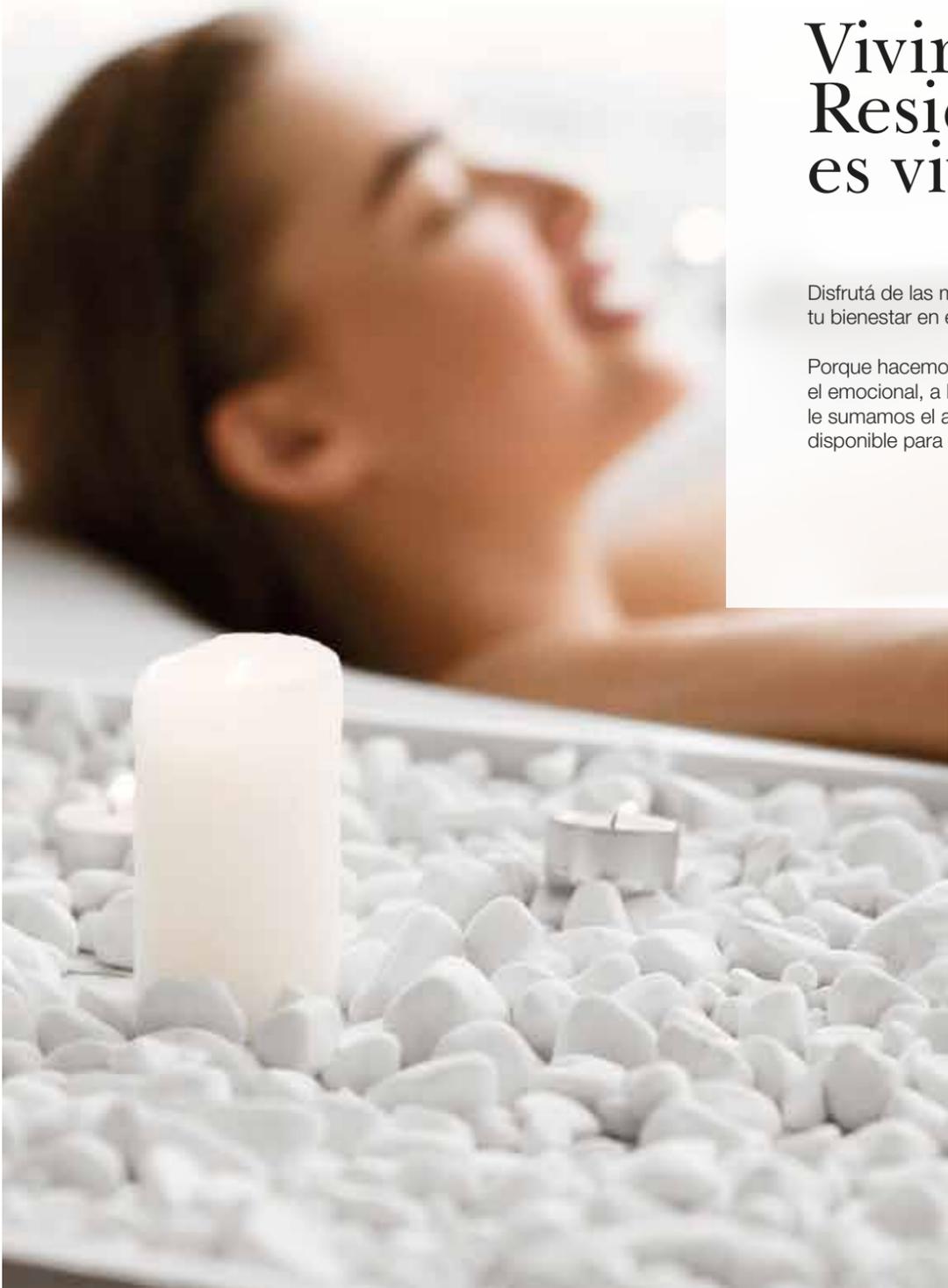
# Sueño

*La falta de sueño puede traer complicaciones al corazón. Asegurate de dormir lo suficiente y de buena manera.*

*Tal vez te quedes despierto después de la medianoche viendo televisión o revisando tu celular mientras descansás en la cama. O quizás, te acurrucás debajo de las sábanas y cerrás los ojos a una hora razonable, pero luego te movés y girás, sin poder dormirte. Cualquiera sea la razón, los resultados son familiares para muchas personas: no se sienten descansados y hasta incluso se levantan irritables cuando se despiertan a la mañana siguiente. Según las estadísticas, aproximadamente uno de cada tres adultos no duerme lo suficiente.*

*En Alive Residence queremos que disfrutes de vivir en el Paraíso del Bienestar, y para eso necesitás descansar bien. Contamos con diferentes actividades destinadas a bajar tus niveles de stress, las cuales repercuten directamente en un mejor descanso.*

Capítulo 4 | Vivir en un Spa,  
es posible.



# Vivir en Alive Residences es vivir en un Spa.

Disfrutá de las mejores prestaciones para tu bienestar en el mismo lugar donde vivís.

Porque hacemos convivir el bienestar físico con el emocional, a la comodidad de nuestras residencias le sumamos el acceso a un SPA de 650 mts<sup>2</sup>, disponible para cuando deseés utilizarlo.

- Piscina interior de 8 x 8 mts.
- Hidromasaje de 4.30 x 5 mts.
- Circuito de hidroterapia terapéutico.
- Sala de masajes.
- Sauna seco.
- Sala de gimnasia, estiramiento y meditación.
- Sala de relax.
- Sala de estar.
- Sala de juegos.
- 2 barbacoas completas equipadas para 20 servicios cada una.
- Gimnasio de vanguardia.
- Vestuarios masculinos y femeninos.
- Sala de reuniones.
- Consultorio médico.
- Alive Path: Camino de contraste térmico.





Un SPA a tu disposición  
para disfrutarlo todos  
los días.

Las prestaciones  
de un SPA

## disponibles cuando desees.

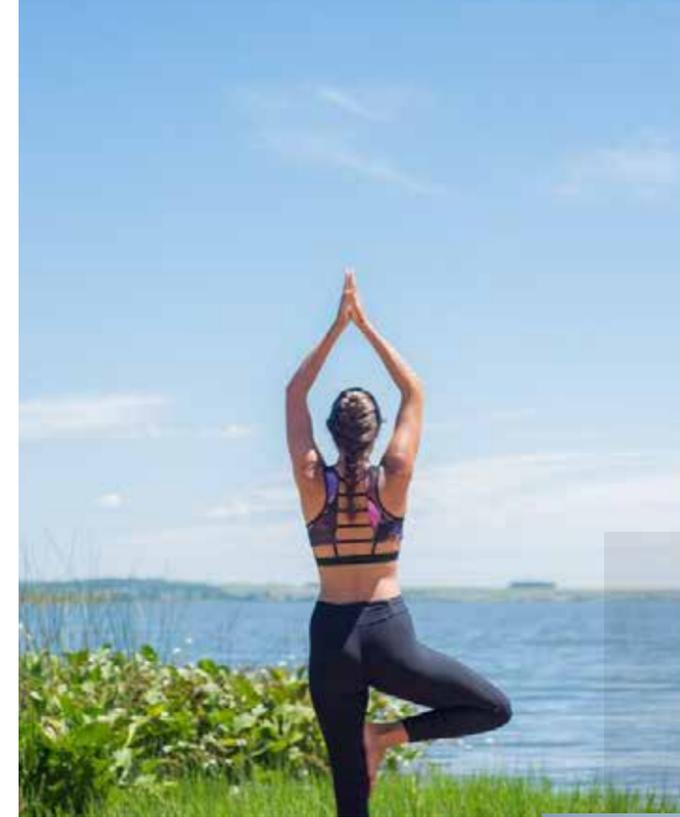
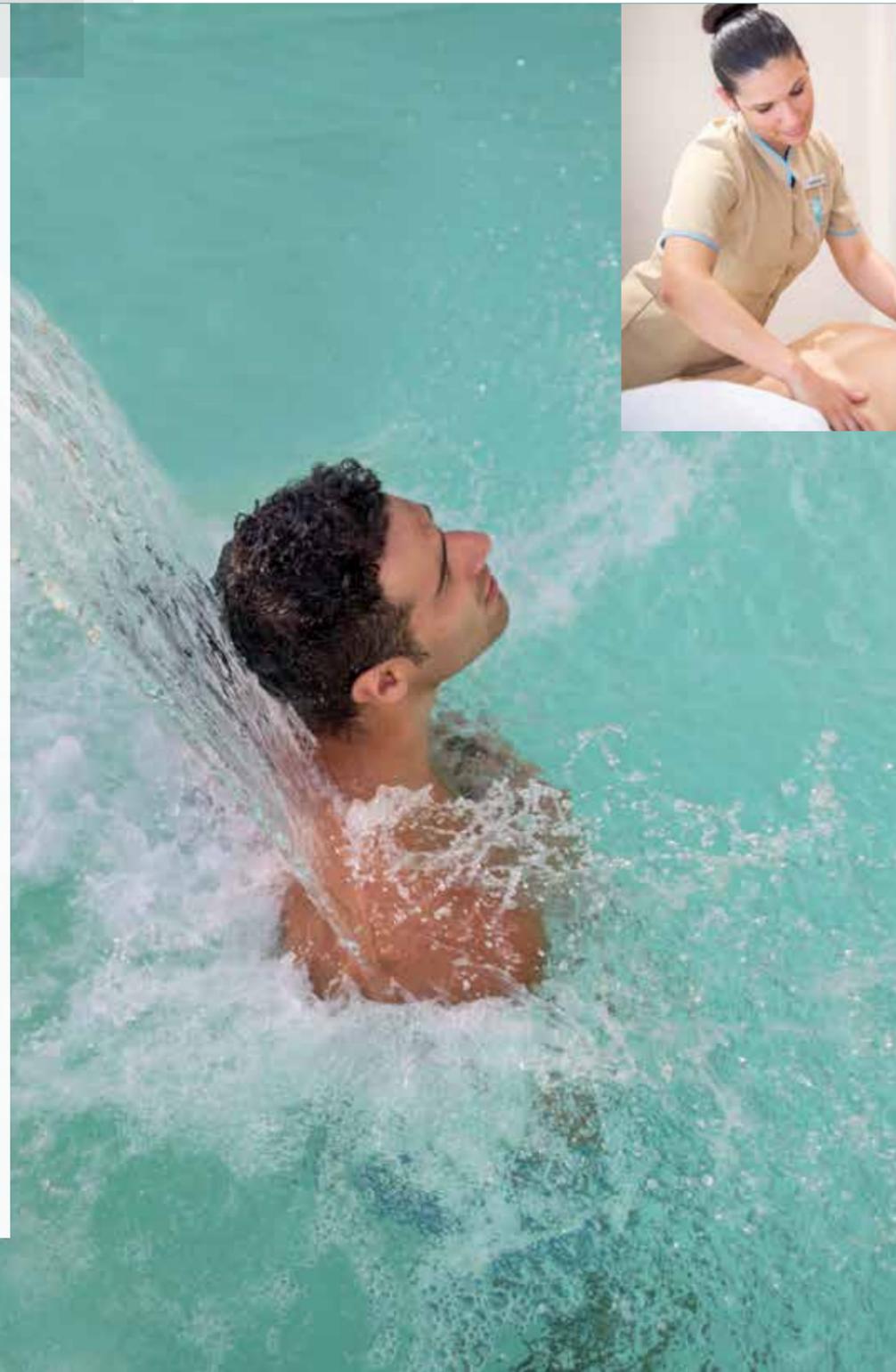
Caminatas,  
entrenamiento  
funcional,  
yoga,  
Aquaspinning  
y aqua fitness.

Además, Alive Residences contará con  
una piscina exterior de 16.5 x 5 mts.

Podrás disfrutar de diversas rutinas de  
entrenamiento, diseñadas especialmente  
en base a las necesidades de cada  
propietario, incluyendo caminatas al aire  
libre, variadas clases de entrenamiento  
físico, yoga, hidrogym y aquaspinning.

El bienestar emocional también tendrá su  
espacio con sesiones de meditación  
guiada, masajes y demás programas para  
disfrutar de una vida plena.

\*Algunas actividades son sujetas  
a coordinación previa y copago.





¿Es muy tarde  
para recuperar  
tu buena postura?

# Postura

*¿Qué causa los problemas de postura?*

*La mala postura a menudo se debe a los hábitos de hoy en día, como trabajar frente a una computadora, encorvarse en un sillón mientras miras televisión o pasar tiempo mirando la pantalla del celular. La mala postura también podría deberse a muchas horas dedicadas a transportar objetos pesados (como equipos en el trabajo, bolsas de supermercado, mochilas o un bolso pesado).*

*Todas estas actividades pueden hacer que te agaches o muevas para adelante los hombros. Esto, estira demasiado y debilita los músculos en la parte posterior de los hombros y los acorta en su parte delantera y en el pecho. Luego, la gravedad deja caer los músculos hacia adelante, porque son demasiado débiles para volverlos a levantar.*

*En Alive Residences somos expertos en bienestar, por eso estaremos ofreciéndote todo lo que necesites para mejorar tu calidad de vida.*

Capítulo 5

# El entorno ideal para desarrollar tu bienestar.



Alive Residences se encuentra ubicado al NE de Montevideo, en el nuevo Barrio Parques, un barrio privado que destaca por su entorno natural y su gran proyección inmobiliaria.

Dicho enclave de la capital uruguaya ha sido elegido como el lugar de residencia preferido para un importante grupo de familias que se sienten identificadas con su estilo de vida.

La seguridad es uno de los puntos más fuertes de esta importante zona de barrios privados, que se vienen desarrollando en total armonía con la naturaleza. Un lugar que permite disfrutar la serenidad y la paz del día a día y a su vez estar en contacto muy estrecho con los puntos más importantes de la ciudad.





Alive  
Residences  
cuenta con:

52 Unidades totales

10 Unidades de 1 dormitorio

18 Unidades de 2 dormitorios

24 Unidades de 3 dormitorios





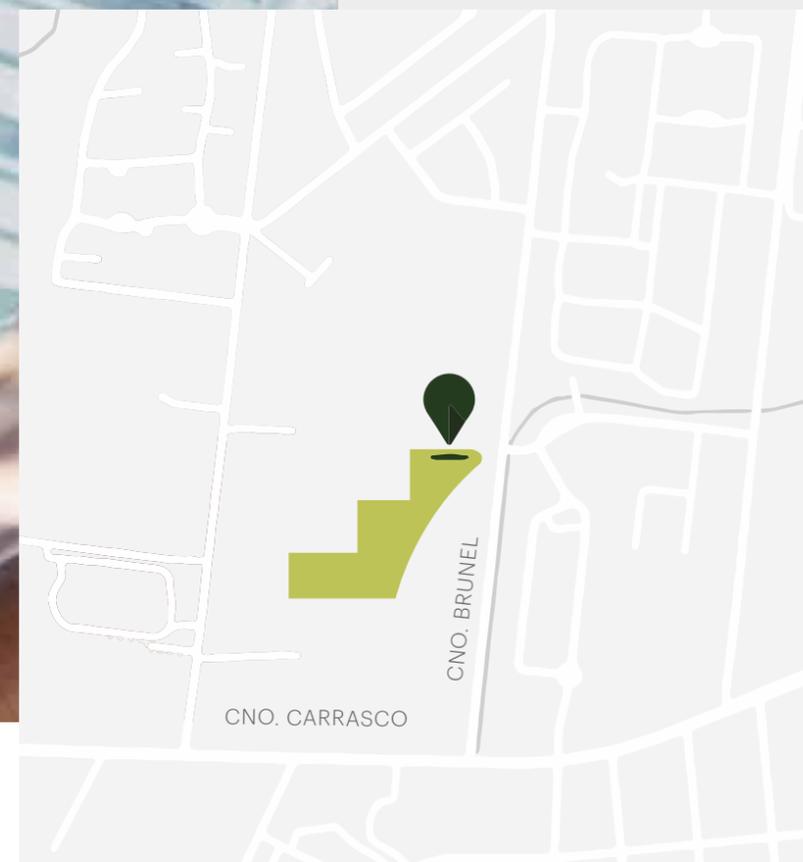
**30 minutos**  
del centro de Montevideo.

**10 minutos**  
del centro de Carrasco, el tradicional  
barrio residencial de Montevideo.

**5 minutos**  
de numerosos centros comerciales.

**5 minutos**  
de los Colegios más importantes  
de la capital.

**10 minutos**  
del Aeropuerto Internacional  
de Carrasco.





Un estilo de vida saludable  
podría ayudar  
a prevenir el cáncer.

# Prevención

*¿Qué factores inciden en que tengas mayor riesgo de contraer cáncer? ¿Tus genes o tu estilo de vida? Se comprobó que muchos tipos de cáncer son evitables. Los genes son importantes, pero la dieta y el estilo de vida son aún más importantes en la mayoría de los casos.*

*Existe evidencia sustancial que los hábitos saludables tienen una asociación directa con la prevención del cáncer. Se puede reducir el riesgo de contraer dicha enfermedad y nunca es demasiado tarde para comenzar a beneficiarse de los cambios.*

*En Alive Residences, vamos a acompañarte para que adquieras un estilo de vida saludable motivándote a mejorar tu alimentación, practicar ejercicio físico regularmente y reducir el stress.*

Capítulo 6 | El equipo más destacado  
para crear el nuevo Paraíso para vivir en Bienestar.

Al igual que para el desarrollo de Alive Health Spa Resort, en la creación de Alive Residences estarán involucrados los profesionales más destacados en cada una de sus áreas.



### **Marcelo y Gabriel Pires Benlian**

#### **Desarrollo inmobiliario.**

Con una clara convicción de que el estilo es uno de los pilares fundamentales de la construcción, los ingenieros Marcelo y Gabriel Pires Benlian han desarrollado en los últimos años importantes obras que destacan no solo desde su ejecución sino también desde la propia concepción.

Un estilo destacado, que sirve como marco para que la tecnología y el diseño convivan en armoniosas estructuras que resaltan por su innovación y funcionalidad.



### **Patricia Fernandes**

#### **Directora General Alive.**

Mentora del exitoso proyecto Alive que desde hace más de 5 años ha reinventado el concepto del bienestar en la región.



### **Estudio Cagnoli Arquitectos**

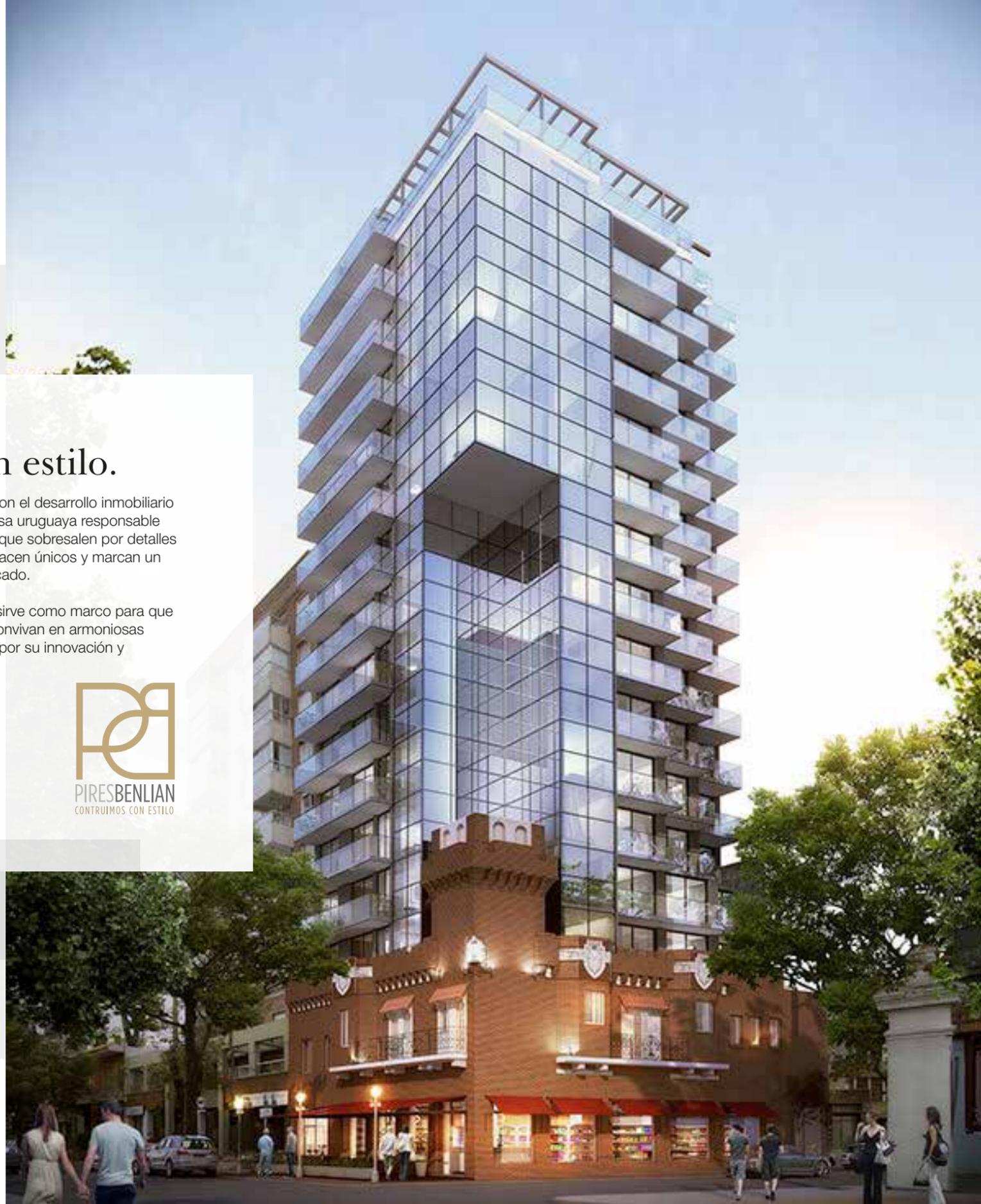
#### **Diseño y construcción.**

Con más de 50 años de trayectoria, el Estudio Cagnoli ha realizado un importante volumen de obras de diversa escala y propósito. Con un fuerte estilo marcado hacia la excelencia del diseño, traducido en una impronta arquitectónica singular del más alto nivel de calidad estética y funcional.

## Construimos con estilo.

Alive Residences cuenta con el desarrollo inmobiliario de Pires Benlian, la empresa uruguaya responsable de destacados proyectos que sobresalen por detalles exclusivos los cuales los hacen únicos y marcan un firme diferencial en el mercado.

Un estilo destacado, que sirve como marco para que la tecnología y el diseño convivan en armoniosas estructuras que destacan por su innovación y funcionalidad.





# Tips

## Tips para mantenerse erguido.

*La clave para corregir una mala postura es fortalecer y estirar los músculos de la parte superior de la espalda, el pecho y el centro (músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna).*

*Los ejercicios fortalecedores de hombro incluyen apretones de la escápula (apretando los omóplatos durante 30 segundos a la vez) y movimientos de remo (usando una banda de resistencia para tirar de los codos como si estuvieras remando).*

*Los ejercicios fortalecedores del centro incluyen planchas anaeróbicas modificadas (en las que se mantiene una posición de flexión mientras se está apoyado sobre los codos) o simplemente apretar los músculos abdominales y tirar del ombligo hacia la columna vertebral.*

*Una manera fácil de estirar los músculos del pecho: solo hay que colocar los brazos detrás de la espalda, agarrar ambos codos (o antebrazos si es lo más lejos que se puede llegar) y mantener la posición.*

*También se tiene que trabajar en la postura mientras se efectúan las actividades cotidianas. Un simple ejercicio cuando estás sentado (incluso viendo televisión): poné una toalla enrollada detrás de los hombros. Te hace sentarte derecho para que la toalla no se caiga.*

*Reducí también las actividades que te llevaron a una mala postura.  
Tomate un descanso de la computadora y la televisión, y hacé más ejercicio.  
En 6 a 12 semanas, probablemente veas una mejora en tu postura.*



Disfrutás del  
**Equilibrio perfecto**  
entre lujo  
y Bienestar.



Contactos:

C: +598 94167701 / +598 93719555

M: [inmobiliaria@roig.com.uy](mailto:inmobiliaria@roig.com.uy)

W: [www.aliveresidences.uy](http://www.aliveresidences.uy)