



## ПРОГРАММА DETOX

**Очистите ваше тело и избавьтесь от лишнего веса.**

**Программа тщательно продумана, чтобы вывести из организма все токсины, накопившиеся вследствие ведения стрессового и несбалансированного образа жизни и неправильного питания. Наша программа по правильному питанию Detox улучшает пищеварение, убирает вздутие, отечность и ощущение тяжести.**

### **Рекомендации:**

- для людей, впервые проходящих процедуры очистки и детоксикации
- хорошее начало для достижения множества целей по улучшению здоровья
- для повышения жизненной силы и энергии организма
  
- Общая медицинская консультация и оценка в начале и в конце программы
- Психологические функциональные тесты: Тест на боль (визуальная аналоговая шкала, VAS)
- Гипералгезия (болезненные участки)
- Качество жизни (опросник «Последствия фибромиалгии», FIQ)
- Функциональное состояние (опросник «Оценка состояния здоровья», HAQ)
- Тревожность (количественное и качественное описание тревожных состояний, STAI)
- Депрессия (шкала оценки депрессий Бека, BDI)
- Физическая форма (тест «6 минут пешком», 6MWT)
- Оценка при помощи теста на биоэлектрическое сопротивление для определения ожирения, мышечной и жировой массы тела, а также объема внутриклеточной и внеклеточной воды
- Консультация по детоксикации с диетологом
- Консультация по промежуточной детоксикации
- План питания в рамках детоксикационного меню для полного пансиона
- Напитки для детоксикации и натуральные лечебные напитки на основе богатой магнием минеральной воды
- Вводная оценка и консультация с персональным тренером
- 4 занятия по брюшному дыханию (8/14 дней)
- 3 процедуры по обертыванию фанго для детоксикации печени (6/14 дней)
- 2 сеанса лимфодренажа (4/14 дней)
- 1 сеанс детокс-массажа (2/14 дней)
- 4 сеанса абдоминального массажа (8/14 дней)
- 1 процедура детоксикационной талассотерапии (2/14 дней)
- 1 сеанс восточного травяного детоксикационного скрабирования и обертывания (2/14 дней)
- 1 процедура по энзимному пилингу лица и насыщению гиалуроновой кислотой (2/14 дней)
- 5 посещений инфракрасной сауны (10/14 дней)
- Спорт и отдых: йога, прогулки, занятия в тренажерном зале, скандинавская ходьба. Доступ к гидротерапии по назначению (сауна, турецкая баня, термальный бассейн, ванны для ног, ледяной фонтан, лечебные водные струи, инфракрасная сауна)

**7 дней — 957 евро / 14 дней — 1671 евро**

*Гости отеля, принимающие участие в какой-либо из специализированных программ, завтракают, обедают и ужинают в особой зоне ресторана, а также имеют право выбирать блюда, не входящие в меню для гостей, не проходящих лечение. Их будет обслуживать специально обученный персонал, способный удовлетворить их индивидуальные нужды.*



## ПРОГРАММА «БАЛАНС ВЕСА»

**Эта программа разработана для того, чтобы клиенты могли достичь своего идеального веса и сохранить его. Здесь не задействованы жесткие диеты для быстрой потери веса.**

**Программа основана на выработке здоровых привычек в вопросах питания и образа жизни в целом.**

### **Рекомендации:**

- для тех, кто страдает от лишнего веса или от депрессии, вызванной плохим телосложением
  - для страдающих расстройствами пищевого поведения
  - детоксикация и очищение организма
  - улучшение качества жизни
- 
- Общая медицинская консультация и оценка в начале и в конце программы
  - Психологические функциональные тесты: Тест на боль (визуальная аналоговая шкала, VAS)
  - Гипералгезия (болезненные участки)
  - Качество жизни (опросник «Последствия фибромиалгии», FIQ)
  - Функциональное состояние (опросник «Оценка состояния здоровья», HAQ)
  - Тревожность (количественное и качественное описание тревожных состояний, STAI)
  - Депрессия (шкала оценки депрессий Бека, BDI)
  - Физическая форма (тест «6 минут пешком», 6MWT)
  - Оценка при помощи теста на биоэлектрическое сопротивление для определения ожирения, мышечной и жировой массы тела, а также объема внутриклеточной и внеклеточной воды
  - Консультация с диетологом
  - План питания в рамках меню для нормализации веса для полного пансиона
  - Напитки для детоксикации и натуральные лечебные напитки на основе богатой магнием минеральной воды
  - Вводная оценка и консультация с персональным тренером
  - 3 занятия с персональным тренером (6/14 дней)
  - 1 процедура по омолаживающему скрабированию тела (2/14 дней)
  - 2 массажа Vitality Wave (4/14 дней)
  - 3 сеанса лимфодренажа (6/14 дней)
  - 2 процедуры вакуумной терапии (4/14 дней)
  - 1 процедура детоксикационной талассотерапии (2/14 дней)
  - 1 уход за лицом с использованием активных стволовых клеток растительного происхождения (2/14 дней)
  - 2 процедуры по бандажу тела (с эффектом похудения, тонизирующим действием, против усталости в ногах) (4/14 дней)
  - 5 посещений инфракрасной сауны
  - Спорт и отдых: йога, прогулки, занятия в тренажерном зале, скандинавская ходьба. Доступ к гидротерапии по назначению (сауна, турецкая баня, термальный бассейн, ванны для ног, ледяной фонтан, лечебные водные струи, инфракрасная сауна)

**7 дней — 1135 евро / 14 дней — 1892 евро**

*Гости отеля, принимающие участие в какой-либо из специализированных программ, завтракают, обедают и ужинают в особой зоне ресторана, а также имеют право выбирать блюда, не входящие в меню для гостей, не проходящих лечение. Их будет обслуживать специально обученный персонал, способный удовлетворить их индивидуальные нужды.*



## ПРОГРАММА «АКТИВНАЯ БОРЬБА СО СТАРЕНИЕМ»

**Программа связана с планированием личного времени для ухода за собой, а также с получением советов от профессионалов по замедлению процесса старения, обретению энергии и душевного спокойствия. Каждый возраст имеет свою красоту. Наша задача — заставить ее расцвести.**

### **Рекомендации:**

- здоровый процесс старения
- борьба с физическими недостатками и приведение тела в хорошую форму
- естественное омоложение
  
- Общая медицинская консультация и оценка в начале и в конце программы
- Психологические функциональные тесты: Тест на боль (визуальная аналоговая шкала, VAS)
- Гипералгезия (болезненные участки)
- Качество жизни (опросник «Последствия фибромиалгии», FIQ)
- Функциональное состояние (опросник «Оценка состояния здоровья», HAQ)
- Тревожность (количественное и качественное описание тревожных состояний, STAI)
- Депрессия (шкала оценки депрессий Бека, BDI)
- Физическая форма (тест «6 минут пешком», 6MWT)
- Оценка при помощи теста на биоэлектрическое сопротивление для определения ожирения, мышечной и жировой массы тела, а также объема внутриклеточной и внеклеточной воды
- Консультация с диетологом
- План питания в рамках сбалансированного меню для полного пансиона
- Натуральные антиоксидантные напитки
- Натуральные лечебные напитки на основе богатой магнием минеральной воды
- Вводная оценка и консультация с персональным тренером
- 4 оздоровительных занятия с персональным тренером (8/14 дней)
- 4 занятия по брюшному дыханию (8/14 дней)
- 1 сеанс омолаживающего и увлажняющего скрабирования на основе морской соли (2/14 дней)
- 1 сеанс аюрведического массажа (2/14 дней)
- 2 сеанса лимфодренажа (4/14 дней)
- 1 уход за лицом с использованием аминокислот и витамина С (2/14 дней)
- 1 уход за лицом с использованием активных стволовых клеток растительного происхождения (2/14 дней)
- 2 процедуры по бандажу тела (с эффектом похудения, тонизирующим действием, против усталости в ногах) (4/14 дней)
- Спорт и отдых: йога, прогулки, занятия в тренажерном зале, скандинавская ходьба. Доступ к гидротерапии по назначению (сауна, турецкая баня, термальный бассейн, ванны для ног, ледяной фонтан, лечебные водные струи, инфракрасная сауна)

**7 дней — 957 евро / 14 дней — 1652 евро**

*Гости отеля, принимающие участие в какой-либо из специализированных программ, завтракают, обедают и ужинают в особой зоне ресторана, а также имеют право выбирать блюда, не входящие в меню для гостей, не проходящих лечение. Их будет обслуживать специально обученный персонал, способный удовлетворить их индивидуальные нужды.*



## ПРОГРАММА «ПРОТИВ СТРЕССА И ИСТОЩЕНИЯ»

**Эта программа разработана для противостояния стрессам современного образа жизни и предупреждения нервного истощения.**

### **Рекомендации:**

- необходимость отстраниться от привычного образа жизни и восстановить баланс
- программа для всех
  
- Общая медицинская консультация и оценка в начале и в конце программы
- Психологические функциональные тесты: Тест на боль (визуальная аналоговая шкала, VAS)
- Гипералгезия (болезненные участки)
- Качество жизни (опросник «Последствия фибромиалгии», FIQ)
- Функциональное состояние (опросник «Оценка состояния здоровья», HAQ)
- Тревожность (количественное и качественное описание тревожных состояний, STAI)
- Депрессия (шкала оценки депрессий Бека, BDI)
- Физическая форма (тест «6 минут пешком», 6MWT)
- Оценка при помощи теста на биоэлектрическое сопротивление для определения ожирения, мышечной и жировой массы тела, а также объема внутриклеточной и внеклеточной воды
- Консультация с диетологом
- План питания в рамках сбалансированного меню для полного пансиона
- Натуральные лечебные напитки на основе богатой магнием минеральной воды
- Расслабляющее посещение паровой бани с применением собственноручно изготовленного скраба на основе морской соли
- Ледяные обтирания в Ice Room
- 3 сеанса антистрессовых гидромассажных ванн (6/14 дней)
- 4 занятия по брюшному дыханию (8/14 дней)
- 1 лекция по аюрведе (2/14 дней)
- 2 сеанса индийского массажа головы (4/14 дней)
- 1 сеанс массажа горячими камнями (2/14 дней)
- 2 сеанса рефлексологии (4/14 дней)
- 2 сеанса точечного массажа (4/14 дней)
- 1 сеанс апитерапии (2/14 дней)
- 2 сеанса медитации и снятия стресса (4/14 дней)
- Спорт и отдых: йога, прогулки, занятия в тренажерном зале, скандинавская ходьба. Доступ к гидротерапии по назначению (сауна, турецкая баня, термальный бассейн, ванны для ног, ледяной фонтан, лечебные водные струи, инфракрасная сауна)

**7 дней — 681 евро / 14 дней — 1184 евро**

*Гости отеля, принимающие участие в какой-либо из специализированных программ, завтракают, обедают и ужинают в особой зоне ресторана, а также имеют право выбирать блюда, не входящие в меню для гостей, не проходящих лечение. Их будет обслуживать специально обученный персонал, способный удовлетворить их индивидуальные нужды.*



## ОПТИМАЛЬНЫЙ ФИТНЕС И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Это идеальная программа для тех, кто регулярно занимается спортом и желает разнообразить свои обычные тренировки, ищет поддержки в поиске баланса между интенсивными тренировками, техниками для релаксации и растягивания, а также между оптимальным питанием и здоровым образом жизни в целом.**

### **Рекомендации:**

- необходимость в руководстве по правильному питанию, эмоциональной и психологической поддержке на пути к здоровому образу жизни
- баланс веса
- для тех, кто пытается достичь определенных целей в фитнесе
  
- Общая медицинская консультация и оценка в начале и в конце программы
- Психологические функциональные тесты: Тест на боль (визуальная аналоговая шкала, VAS)
- Гипералгезия (болезненные участки)
- Качество жизни (опросник «Последствия фибромиалгии», FIQ)
- Функциональное состояние (опросник «Оценка состояния здоровья», HAQ)
- Тревожность (количественное и качественное описание тревожных состояний, STAI)
- Депрессия (шкала оценки депрессий Бека, BDI)
- Физическая форма (тест «6 минут пешком», 6MWT)
- Оценка при помощи теста на биоэлектрическое сопротивление для определения ожирения, мышечной и жировой массы тела, а также объема внутриклеточной и внеклеточной воды
- Консультация с диетологом
- План питания в рамках меню для нормализации энергетического потенциала для полного пансиона
- Натуральные энергетические напитки
- Натуральные лечебные напитки на основе богатой магнием минеральной воды
- Вводная оценка и консультация с персональным тренером
- 5 занятий с персональным тренером (10/14 дней)
- 2 сеанса интенсивного массажа (4/14 дней)
- 1 массаж Vitality Wave (2/14 дней)
- 3 сеанса лимфодренажа (6/14 дней)
- 2 сеанса шиацу (4/14 дней)
- 5 посещений инфракрасной сауны (10/14 дней)
- Спорт и отдых: йога, прогулки, занятия в тренажерном зале, скандинавская ходьба. Доступ к гидротерапии по назначению (сауна, турецкая баня, термальный бассейн, ванны для ног, ледяной фонтан, лечебные водные струи, инфракрасная сауна)

**7 дней — 777 евро / 14 дней — 1352 евро**

*Гости отеля, принимающие участие в какой-либо из специализированных программ, завтракают, обедают и ужинают в особой зоне ресторана, а также имеют право выбирать блюда, не входящие в меню для гостей, не проходящих лечение. Их будет обслуживать специально обученный персонал, способный удовлетворить их индивидуальные нужды.*



## SPA Health recovery

Сила природы используется в каждой из наших программ. Все они созданы для поддержки и улучшения вашего самочувствия. Наша философия воплощена в серии процедур, призванных удовлетворить ваши индивидуальные потребности, а также в советах по ведению здорового и сбалансированного образа жизни.

### Рекомендации:

- без ограничений по состоянию здоровья
  - возвращение телу природного баланса
  - борьба с упадком сил и усталостью
- 
- Общая медицинская консультация
  - Качество жизни (опросник «Последствия фибромиалгии», FIQ)
  - Функциональное состояние (опросник «Оценка состояния здоровья», HAQ)
  - Прием по назначению натуральных лечебных напитков на основе богатой магнием минеральной воды. Консультация со специалистом в области питания и натуротерапии — 30 евро
  - План питания в рамках меню для полного пансиона (с включением уникальных органических блюд)
  - Вводная оценка и консультация с персональным тренером
  - 1 оздоровительное занятие с персональным тренером (2/14 дней)
  - 2 консультации по фитотерапии (4/14 дней)
  - Расслабляющее посещение паровой бани с применением собственноручно изготовленного скраба на основе солей и масел
  - 4 минеральные ванны (8/14 дней)
  - 1 омолаживающий массаж с аргановым маслом (2/14 дней)
  - 1 сеанс апитерапии (2/14 дней)
  - Спорт и отдых: йога, прогулки, занятия в тренажерном зале, скандинавская ходьба. Доступ к гидротерапии по назначению (сауна, турецкая баня, термальный бассейн, ванны для ног, ледяной фонтан, лечебные водные струи, инфракрасная сауна)

**7 дней — 558 евро / 14 дней — 921 евро**

Гости отеля, принимающие участие в какой-либо из специализированных программ, завтракают, обедают и ужинают в особой зоне ресторана, а также имеют право выбирать блюда, не входящие в меню для гостей, не проходящих лечение. Их будет обслуживать специально обученный персонал, способный удовлетворить их индивидуальные нужды.



## SPA Vitality

**Откройте для себя продолжительный эффект основных лечебных техник, которые практикуются на протяжении тысяч лет по всему миру.**

### **Рекомендации:**

- головные боли, боли в мышцах и спине
- эмоциональные и физические блокировки
- Начальная консультация по вопросам оздоровления для определения ваших индивидуальных потребностей
- Лечебно-энергетические аюрведические напитки
- 1 сеанс точечного массажа (2/14 дней)
- 1 сеанс шиацу или хилот (2/14 дней)
- 2 лекции по аюрведе (4/14 дней) — 140 евро
- 1 массаж Vitality Wave (2/14 дней)
- Спорт и отдых: йога, прогулки, занятия в тренажерном зале, скандинавская ходьба. Доступ к гидротерапии по назначению (сауна, турецкая баня, термальный бассейн, ванны для ног, ледяной фонтан, лечебные водные струи, инфракрасная сауна)

**7 дней — 391 евро / 14 дней — 763 евро**

## SPA Relax & Renew

**Сосредоточьтесь на себе. Отложите мобильный телефон, выключите компьютер и насладитесь тем, что мы можем предложить.**

- Натуральный лечебный напиток на основе богатой магнием минеральной воды
- 1 омолаживающая процедура ABC
- 1 минеральная ванна
- Спорт и отдых: йога, прогулки, занятия в тренажерном зале, скандинавская ходьба. Доступ к гидротерапии по назначению (сауна, турецкая баня, термальный бассейн, ванны для ног, ледяной фонтан, лечебные водные струи, инфракрасная сауна)

**3 дня — 128 евро**