

Вашему вниманию представляются специально разработанные комплексные SPA-программы:

- **1. Детоксикация организма**
  - 1.1. «BORA-BORA»
  - 1.2. «Тонус»
- **2. Питание и увлажнение кожи**
  - 2.1. «Тайна лотоса»
  - 2.2. «Шоколадный бриз»
  - 2.3. «Этюд в пшеничных тонах»
  - 2.4. «Серебряный восторг»
  - 2.5. «Индоceanь»
- **3. Релаксация и восстановление жизненных сил, снятие стресса, синдрома хронической усталости**
  - 3.1. «Воспоминание об океане
  - 3.2. «Путь война»
  - 3.3. «Широдхара»
  - 3.4. «Абхъянга»
  - 3.5. «Широабхъянга»
  - 3.6. «Поверчики» (Массаж травяными мешочками)
- **4. Антицеллюлитные программы**
  - 4.1. « Явление Афродиты»
  - 4.2. «Чудо со специями»
  - 4.3. «Альпийская гармония»
  - 4.4. «Black Lady»
  - 4.5. «Шоколад»
- **5. Восстановление эластичности, упругости кожи**
  - 5.1. «Овощная диета»
- **6. Массажи по направлениям:**
  - 6.1. Релаксация
  - 6.2. Опорно-двигательный аппарат

- 6.3. Обмен веществ

## «BORA-BORA»

Море дает нам все, что необходимо для молодости, здоровья, хорошего настроения.

Применяемые в программе живые водоросли ламинарии увлажняют, питают и восстанавливают чувствительную и пересушенную солнцем кожу, обладают фантастическим лимфодренажным и жиросжигающим эффектом. Подарите своей коже праздник!

- Солевой пилинг с массажным маслом «Ламинария»
- Обертывание живыми водорослями «Ламинария»
- Массаж тела с массажным маслом «Ламинария» с добавлением эфирного масла «Иммунотоник».

Продолжительность процедуры **1 час 30 минут.**

"Bora-Bora" с ванной продолжительность **2 часа.**

## «Тонус»

Программа способствует снятию стресса, глубокому расслаблению, очищает организм от шлаков и токсинов, способствует омоложению организма, уменьшает объемы и видимые признаки целлюлита.

- Медовый массаж
- Парение в кедровой мини-сауне
- Фиточай из трав, собранных в экологически чистом районе сотрудниками SPA-центра

Продолжительность процедуры **1 час.**

## «Тайна лотоса»

Природа и традиции Юго-Восточной Азии богаты и разнообразны, в данной программе они представлены уникальной смесью экзотических трав, растений и цветов. Ощутите спокойствие и умиротворение, почувствуйте себя частью этого прекрасного мира, наполненного красотой, радостью и бесконечной любовью.

- Омолаживающая молочная ванна с гидромассажем
- Очищение и отшелушивание кожи скрабом «Флер де Флер»
- Увлажняющее и регенерирующее обертывание «Флер де Флер»
- Массаж с использованием массажного масла «Летнее настроение».

Продолжительность процедуры **2 часа.**

## **«Шоколадный бриз»**

Потрясающе роскошная шоколадная процедура! Фантастически приятные ощущения и непревзойденный результат! Увлажнение, тонизирование, придание коже упругости, и эластичности, ошеломляющий подтягивающий эффект. Откройте для себя шоколадный рай!

- Гидромассажная ванна с шоколадной пеной для ванны «Бодрость», с пальмовым маслом и маслом какао Антивозрастной гамаж – пилинг всего тела на основе Белого шоколада и козьего молока
- Маска Питательное Шоколадное масло
- Увлажнение тела Шоколадным молочком с лифтинг-эффектом всей поверхности тела.

Продолжительность процедуры **1 час.**

## **«Этюд в пшеничных тонах»**

Программа по уходу за лицом и телом на основе препаратов GERnetic активизирует метаболизм в клетках кожи, улучшает кровообращение в тканях, способствует воспроизведству коллагена, регулирует межклеточную коммуникацию.

- Релаксирующий массаж с маслом из проросших зерен пшеницы, витаминов и минералов
- Комплексный уход за телом на основе экстрактов липы, лаванды, витаминов и минералов (очищение, тонизация, питание, увлажнение)
- Комплексный уход за лицом на основе высокоактивного биологического клеточного экстракта пшеницы (очищение, тонизация, питание, увлажнение).

Продолжительность процедуры **1 час 20 мин.**

## **«Серебряный восторг»**

Программа по уходу за телом, восстанавливающая эластичность и упругость кожи. Соевый протеин и протеин шелка обеспечивают увлажнение, регенерацию кожи и видимый омолаживающий результат. Процедура идеальна для сухой, возрастной кожи. Также программа эффективно восстановит эпидермис после неблагоприятных климатических воздействий.

- Очищающий пилинг тела при помощи скраба с экстрактами соевых бобов и цветов бессмертника
- Расслабляющий массаж по мыльному крему с экстрактом соевых бобов и хлопка
- Питательное, увлажняющее обертывание бальзамом с экстрактами соевых бобов и авокадо, придающее коже бархатистость.

Продолжительность процедуры **1 час.**

## **«Индосеань»**

Это неповторимый мир чувственного наслаждения, снимающий стресс, восстанавливающий энергетический баланс, придающий ощущение спокойствия и безмятежности. Вся мудрость Востока – в создании ритуала релаксации. Программа «Индосеань» освобождает от нервного напряжения, восстанавливает циркуляцию клеточной энергии.

- Восстановление энергетического баланса при помощи массажа Thalgo «Морское моделирование»
- Очищение тающим сладко-соленым скрабом
- Молочная ванна при свечах
- Точечный массаж энергетических центров с использованием бальзама Qi
- Основной массаж с теплым Роскошным Массажным Маслом, в состав которого входят расслабляющие эфирные масла
- Великолепное обертывание для тела.

Продолжительность процедуры **2 часа.**

## **«Воспоминания об океане»**

Восстановите силы и наполните организм энергией. Уникальный экстракт тысячелетней микроскопической водоросли «перезаряжает» энергетическую память клеток и укрепляет стрессоустойчивость организма, тем самым приостанавливая процесс окисления. Программа сделает Вас более крепкими и стойкими к негативному воздействию окружающей среды.

- Очищающий пилинг-мусс
- Ванна «Океан чувств» с лепестками водорослей и морской солью
- Увлажняющая маска для области спины, ягодиц и живота
- Массаж мешочками
- Массаж по подтягивающему крему с водорослями

Продолжительность процедуры **2 часа.**

## **«Путь воина» (для мужчин)**

Эта удивительная программа для мужчин направлена на укрепление иммунитета. Используемый в программе экстракт Васаби благоприятно воздействует на тело, тонизирует и освежает, используется как противомикробный и антиоксидантный элемент.

- Очищающий пилинг тела со скрабом Васаби, стимулирующий местное кровообращение
- Омолаживающая гидромассажная молочная ванна

- Противомикробное, антиоксидантное Васаби обертывание
- Релаксирующий массаж по маслу со специями

Продолжительность процедуры **1 час 30мин.**

Путь воина с ванной продолжительность **2 часа.**

## «Широдхара»

Одна из самых известных и удивительных аюрведических процедур. Широдхара погружает в состояние, похожее на медитативный транс, вызывая поток приятных ощущений, которые глубоко расслабляют самые дальние уголки ума и тела. Происходит «открытие» и смягчение лица и лба, расслабление мимической мускулатуры. Вы вновь обретете «Ваше» лицо, сняв маску негативных эмоций и напряжения, почувствуете высвобождение застоявшейся энергии в теле. Широдхара успокаивает ум и укрепляет органы чувств, раскрывает доступ к своим внутренним скрытым способностям. Вызывает общее ощущение благополучия.

Рекомендуется проводить Широдхару после Абхьянги.

Оздоровительные эффекты:

Покой и умиротворенность, устранение дипресии, тревоги, беспокойств, бессонницы, нормализация нейрогуморального статуса, улучшение восприятия и кристально чистый разум, укрепление волос, расслабление мимической мускулатуры, разглаживание морщин, снятие головных болей различного генеза, общее омолаживающее действие.

Продолжительность процедуры **2 часа.**

## «Абхьянга»

«Абхьянга» дословно означает «умашение». Эта одна из наиболее часто применяемых в практике Аюрведы процедур. Представляет собой очень приятный массаж всего тела с достаточно большим количеством подобранных специально для Вас теплого лекарственного масла, обогащенного травами и эфирными маслами. Питает и омолаживает кожу и глубокие ткани тела, а также освобождает клетки от токсинов. Масляная смесь проникает глубоко в клетки, где растворяет, расщепляет и вымешивает накопленные токсины в межклеточное пространство, откуда они удаляются естественным путем или с помощью дополнительных процедур. Например, при целлюлите Абхьянга позволяет расщепить и вывести трудно растворимые токсины из жировых клеток и вернуть коже гладкость и упругость.

Абхьянга имеет более глубокое и обширное влияние на здоровье человека, чем обычный массаж, за счет особой техники глубокой и естественной гармонизации тела, эмоций и психики. Эта техника включает в себя воздействие на особые точки – Мармы – являющимися местами накопления энергии и непосредственно связанными с различными органами и системами человеческого тела. Благодаря целебным смесям эфирных масел и трав Абхьянга помогает заживить психологические «раны» после воздействия агрессивной внешней среды или саморазрушительной внутренней энергии, устраняет дефекты ауры после перенесенных болезней, при публичном образе жизни и психоэмоциональных перегрузках, устраниет беспорядочный и бесконтрольный отток энергии, утончает и возвышает чувство любви,

приносит покой и умиротворение сердцу.

Продолжительность процедуры **1 час.**

## «Широабхъянга»

Массаж головы и стоп с использованием аюрведического масла «Брами». Массаж способствует снятию усталости и напряжения. Дарит крепкий и спокойный сон. Усиливает кровообращение, питает, укрепляет корни волос и стимулирует их рост.

Продолжительность процедуры **20 мин.**

## «Поверчижи» (Массаж травяными мешочками)

Аюрведический ритуал, уходящий своими корнями в глубокое прошлое, включающий в себя последовательное чередование энергичных ударов и мягких поглаживаний травяными мешочками, а также массаж в четыре руки, стимулирующий кровообращение, успокаивающий нервную систему и тонизирующий кожу. Теплое масло и травы смешиваются до состояния скраба. Тепло от смеси проникает в тело, облегчает мышечные и головные боли, сокращает жировые отложения, делает кожу шелковистой и мягкой.

Продолжительность процедуры **1 час.**

## «Явление Афродиты»

В ходе этой эксклюзивной антицеллюлитной процедуры используются термальные грязи, обладающие мощным липолитическим действием. Процедура сочетает в себе осмотическое, дренажное и антицеллюлитное воздействие на локальные ткани. Усиление микроциркуляции позволяет снизить выраженность целлюлита и моделировать силуэт.

- Очищение кожи при помощи масляно – солевого скраба
- Втирание массажными движениями концентрат «Дренажный»
- Парение на кушетке «Oasis Kerala» с биоактивной термальной пелоидной грязью и дренажной солью
- Лимфодренажный массаж с интенсивным обогащенным массажным кремом.

Продолжительность процедуры **1 час 30 мин.**

## «Чудо со специями»

Окунитесь в мир ароматных трав и пряных специй! Зарядитесь энергией имбиря и кардамона! Испытайте непередаваемое ощущение полноты жизни! Чувственные ароматы специй активизируют кровообращение, усилият защитные функции организма, очистят от токсинов и лишней жидкости, согреют душу и сердце. Процедура обладает выраженным антицеллюлитным эффектом.

- Массаж с лимфодренажным маслом

- Очищение тела скрабом с имбирем и кардамоном
- Расслабляющая арома ванна «Жанис» или «Океан» (на выбор)
- Травяная маска для тела с добавлением эссенций натуральных растительных масел холодного отжима
- Релаксирующий массаж по крему с имбирем и кардамоном.

Продолжительность **1 час 30 мин.**

## «Альпийская гармония»

Эта процедура основана на старинных рецептах траволечения с применением современных методик. Благодаря травяному обертыванию кожа выглядит обновленной и свежей.

Предлагаем Вам два направления на выбор: похудение (уменьшение объема) или антицеллюлитное, отличающиеся набором используемых трав. Программа рекомендуется и мужчинам и женщинам, так как обладает сильным релаксирующим воздействием.

- Пилинг тела при помощи растительно - минерального скраба
- Легкий массаж тела с концентратом для похудения
- Парение на паровой кушетке «Oasis Kerala» с травяной маской для похудения
- Нанесение спрея «Лежара», компресс или массаж предварительно запаренными мешочками с травами по маслу «Олиодинамика».

Продолжительность процедуры **1 час 30 мин.**

## «Black Lady»

Эта экзотическая омолаживающая процедура пришла из Древней Индии. Нежный массаж всего тела с целебным порошком, приготовленного из множества лекарственных трав, моделирует тело, сокращает жировые отложения, активизирует обменные процессы в организме, улучшает кровообращение и облегчает боли в суставах. Это неповторимый ритуал красоты, помогающий почувствовать себя легкой, обновленной и неотразимой. Программа обеспечивает мягкий и эффективный уход за кожей лица, увлажняя и поддерживая ее красоту. Массаж помогает нормализовать микроциркуляцию и улучшает лимфодренаж, благодаря чему кожа выглядит здоровой и свежей.

- Пилинг тела растительным минеральным скрабом
- Парение на паровой кушетке «Oasis Kerala» с травяной маской и травяной какао-добавкой
- Массаж по топленому массажному маслу с добавлением трав и какао

Продолжительность процедуры **2 часа.**

## **«Шоколад» (Антицеллюлитная программа)**

Для истинных гурманов наша программа «Шоколад». Мы предлагаем Вашей коже отведать умопомрачительный коктейль витаминов, антиоксидантов и микроэлементов, которые активизируют кровообращение, выведут лишнюю воду, смоделируют контуры тела, протонизируют, увлажнят и напитают кожу. А Вы, тем временем, насладитесь чарующими ароматами кофе и шоколада.

- Очищающая маска-скраб «Кофе и шоколад» на все тело
- Маска шоколадная «Тонус» для повышения тонуса и упругости кожи
- Увлажнение и питание кожи шоколадным молочком для тела с лифтинг – эффектом

Продолжительность процедуры **1 час.**

## **«Овощная диета»**

В программе использована косметика, в состав которой входит смесь овощных экстрактов сельдерея, огурца, тыквы, моркови, томата. Натуральные овощные экстракты являются прекрасным источником витаминов и микроэлементов, максимально питают и увлажняют кожу. В связи с высоким содержанием активного компонента – ликопина – мощного антиоксиданта, усиливается процесс очищения кожи. Благодаря содержанию фруктовых кислот происходит процесс отшелушивания старых ороговевших клеток, обновляется верхний слой кожи – эпидермис, что придает ей мягкость, более молодой и здоровый вид.

- Очищение кожи «Овощным» скрабом
- «Овощная» маска для всего тела
- Массаж с маслом «Летнее настроение»

Продолжительность процедуры **1 час 30 мин.**

## **Массаж**

Массаж — это мощный инструмент, и если он в руках профессионала, то способен оказывать очень серьезное воздействие.. На уровне физиологии массаж воздействует на все системы организма, поэтому его результатом становится как общее улучшение всех функций, так и облегчение некоторых специфических недугов. Массаж также помогает повысить уверенность в себе, снять эмоциональные блоки, вернуть ясность мысли.

Сеанс массажа одновременно приносит расслабление и тонизирует. Как будто вы взяли паузу, чтобы восстановить гармонию и хорошее самочувствие и снова быть готовым вернуться в суетный мир.

Человечество собрало огромную коллекцию разновидностей массажа. В нашем SPA-центре для Вашего удобства мы разделили их по направлениям:

- Психологическая релаксация

- Восстановление опорно-двигательного аппарата
- Улучшение обмена веществ

## Релаксация

### Нейро-седативный массаж

Действует двунаправлено: с одной стороны снимает мышечное и сосудистое напряжение, расслабляет тело, с другой - налаживает эмоциональный и энергетический фон человека, снимает стрессы, головные боли, стимулирует иммунитет. Специальные длинные плавные движения отключают поток мыслей, дают возможность погрузиться в безмятежность.

**Продолжительность - 10 мин.**

### Аромамассаж

Это массаж с применением натуральных эфирных масел. Из всех методик, аромамассаж является наиболее активной мерой воздействия на организм. Здесь эфирные масла в полной мере проявляют свои полезные свойства.

При аромамассаже обеспечивается быстрое проникновение эфирных масел в лимфатическую и нервную системы, активизируются защитные силы организма. Эфирные масла оказывают положительное воздействие на дыхательную и нервную системы, печень, кишечник.

Это прекрасное средство для снятия физического и умственного утомления. Аромамассаж поможет нормализовать ваш сон и поддержать тонус и упругость мышц.

**Продолжительность - 10 мин.**

### Гречишный массаж

Это необычайно комфортная SPA процедура с глубоким согревающим и расслабляющим действием. Массаж выполняется горячими гречишными мешочками разных форм разогретых на горячих камнях. После мягкого прогрева горячими гречишными мешочками все Ваше тело погружается в состояние комфорта и защищенности. А ни с чем несравнимый аромат нагретой гречки обладает успокаивающим действием и эффективно снимает стресс.

Гречишный массаж великолепно расслабляет все тело, питает его теплом и неповторимым ароматом, снимает мышечное и умственное напряжение, восстанавливает внутреннюю энергию организма и душевное равновесие.

**Продолжительность - 10 мин.**

### Испанский Хиромассаж

Это особенная массажная техника. Слово “хиро” – в переводе с латыни – “рука”. Она основана на различных приемах классических и восточных техник, а также включает в себя элементы хиропрактики и кинезиологии.

Хиромассаж повышает мышечный тонус, снимает мышечную усталость. Помогает справиться с атонией мышц, помогает при лечении остеохондроза, артритов и артроза, а также отечности. Хиромассаж применяется в программах работы с телом, направленных на борьбу с избыточным весом, целлюлитом, способен активизировать процессы регенерации клеток, улучшает питание и гидратацию кожи.

**Продолжительность - 10 мин.**

## **Стоун-терапия**

Очень популярная сегодня СПА-процедура, которая представляет собой массаж, выполняемый особой техникой с использованием природных камней. Данная процедура считается достаточно новой методикой оздоровления в России, хотя лечебные свойства камней были известны человечеству еще пять тысяч лет назад (древние восточные врачи использовали камни вулканического происхождения в качестве лечебных средств для снятия напряжения в мышцах, а также при сердечных недугах).

При проведении стоунтерапии важное значение имеет температура камней, до которой их разогревают. Так массаж может производиться с использованием горячих камней (расслабление мышц, ускорение обменных процессов, расширение сосудов), и с использованием холодных камней (сужение сосудов и капилляров кожи, устранение венозного застоя).

**Продолжительность - 1 час 30 мин.**

## **Опорно-двигательный аппарат**

### **Классический (ручной) массаж**

Классический массаж оказывает благоприятное воздействие на кровообращение, вследствие чего оказывает стимулирующее и общеукрепляющее действие на организм. Массаж применяется в качестве лечебно-профилактического средства, способствует снятию напряжения и переутомления, улучшению общего самочувствия, восстановлению работоспособности. Классический массаж является прекрасным средством для укрепления здоровья, расслабления тела, поднятия общего уровня функционального состояния организма, профилактики заболеваний. Вам предлагается общий массаж (всего тела) либо локальный (спины, рук, ног, живота).

**Продолжительность - 10 мин.**

## **Тайский йога-массаж**

Тайский йога-массаж - одна из самых уникальных оздоровительных традиций Востока, дошедших до нас из глубины веков. Он основан на аюрведической медицине, буддийской духовной практике и йоге. Особенностью этого вида массажа является то, что при его выполнении прорабатывается не локальная зона - как при обычном массаже, - а весь организм в целом: от кончиков пальцев ног, где находится множество биологически активных

точек, до макушки головы. Благодаря уникальной технике удается добиться необычайно высокого терапевтического эффекта, состояния глубокого мышечного расслабления и релаксации. Другое достоинство тайского массажа - растягивание мышц и суставов с помощью мягких ритмичных покачиваний, скруток и йогических асан: своего рода пассивная гимнастика и стрейтчинг. О том, что такое настоящий тайский массаж, ходят легенды. Теперь за этим чудом не обязательно ехать в Таиланд, достаточно прийти в SPA-центр «Афродита».

**Продолжительность - 10 мин.**

## **Обмен веществ**

### **Антицеллюлитный**

Избавит Вас от лишних жировых отложений, уберет "апельсиновую корку" с Вашего тела. Прорабатываются "проблемные" зоны: ягодицы, бедра, талия, подтягивается грудь. Вам предлагается массаж, обладающий омолаживающим и оздоровляющим эффектом. Улучшается внешний вид и повышается привлекательность! Многие считают антицеллюлитный массаж относительно болезненной процедурой, за счет сильного механического воздействия, возможны кратковременные покраснения или отеки, но эти проявления исчезают уже через несколько часов или, в крайнем случае, суток. Однако, несмотря на "болезненность", антицеллюлитный массаж широко используется, так как позволяет:

- усилить кровообращение
- нормализовать обмен веществ
- вывести из организма токсины и шлаки
- похудеть
- избавиться от целлюлита
- сделать кожу упругой и эластичной

В курс антицеллюлитного массажа можно включать ручной и медовый массаж, чередуя процедуры.

**Продолжительность - 10 мин.**

### **Медовый массаж (тела, ног)**

Представляет собой чрезвычайно эффективный метод лечения и профилактики умственного и физического утомления, нарушений сна, психосоматических заболеваний, остеохондроза, вегето-сосудистой дистонии, нарушений работы внутренних органов, артрозов крупных суставов. Уникальная способность меда абсорбировать токсины и быстро выводить их из организма была отлично известна тибетским целителям. Побалуйте и Вы свою кожу медовым лакомством!

**Продолжительность - 10 мин.**

## **Японский массаж - Шиацу (акупрессура)**

Система Шиацу (ши – пальцы, ацу – надавливание) – это японский метод лечения надавливанием пальцами. Главное достоинство этой системы в том, что она помогает людям, склонным слишком полагаться на лекарства и уколы, открыть поистине поразительные жизненные силы своего организма, легче переносить ежедневно возникающие незначительные болевые и другие неприятные ощущения, а также научить их поддерживать и сохранять здоровье, хорошее настроение. Шиацу приводит тело и разум в гармоничное соотношение с движением Вселенной, а также упорядочивает чувствительные элементы рецепторов организма.

**Продолжительность - 10 мин.**

## **Французский массаж**

Этот массаж, глубоко воздействуя на подкожно-жировую клетчатку, дает мощный лифтинг - эффект (за счет сокращение жировых клеток). Оригинальная техника великолепно справляется с локальными жировыми отложениями, является альтернативой липосакции, т.к. имеет сильнейший подтягивающий эффект. Массаж может проводится по всему телу, позволяет поддерживать фигуру и не заменим во время диеты и резком снижение веса, так как усиливает лимфоток, снимает отечность, способствует расщеплению жиров и повышению упругости и эластичности кожи.

**Продолжительность - 10 мин.**

## **Свобода тела (Массаж для мужчин)**

Оригинальность методики заключается в инновационном, нестандартном и креативном подходе, он аккумулирует в себе лучшие оригинальные элементы различных техник массажа: классического, сегментального, лимфодренажного, тайского и других.

Массаж охватывает все основные системы организма: мышечную, сосудистую, суставную, нервную в равной степени, благодаря чему происходит общая гармонизация организма. Уже после первого сеанса улучшается функциональное состояние мышц и суставов, общее самочувствие и эмоциональное состояние, появляется ощущение бодрости и прилива сил, потребность в движении.

**Продолжительность - 90 мин.**