ПРОГРАММА АНТИСТРЕСС

В это неспокойное время сложно сохранять душевное равновесие и стабильное психоэмоциональное состояние. Специально для тех, кто устал от постоянных нагрузок и повседневных стрессов, а также для тех, кто находится в состоянии тревожности и подавленности, мы разработали профилактическую программу АНТИСТРЕСС.

Она состоит из сбалансированного комплекса оздоровительных процедур, которые предупреждают и нейтрализуют влияние факторов, провоцирующих стрессовые состояния.

ПРОГРАММА АНТИСТРЕСС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ

- испытываете чувство тревоги
- находитесь в постоянном напряжении
- отмечаете у себя проблемы со сном
- раздражительны и вспыльчивы
- подавлены и пассивны
- жалуетесь на недостаток энергии
- работаете длительное время за компьютером
- не можете справиться с эмоциональным выгоранием
- столкнулись со сложными жизненными ситуациями
- мало занимаетесь физической активностью
- или, наоборот, испытываете интенсивную физическую нагрузку в связи с подготовкой к важному мероприятию

ЧТО ДАСТ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА АНТИСТРЕСС ЛИЧНО ВАМ

- ✓ Глубокое расслабление и снятие физического напряжения
- ✓ Повышение жизненного тонуса
- ✓ Нормализацию режима сна
- ✓ Восстановление естественных биоритмов
- ✓ Естественное омоложение организма

КОМПЛЕКС ПРОЦЕДУР, ВХОДЯЩИХ В ПРОГРАММУ

Программа АНТИСТРЕСС рассчитана на период от 7 до 14 дней и включает

1. Проживание в номере в выбранной категории
2. Питание: завтрак/ полупансион
3. Фитотерапия (травяной сбор, ежедневно)
4. Спортивный комплекс (ежедневно):
   - плавание в бассейне
   - занятия в тренажерном зале
   - посещение групповых тренировок на выбор *за дополнительную плату
5. SPA комплекс

Процедура	кол-во процедур по программе (7 дней)	кол-во процедур по программе (14 дней)
консультация психолога	1	2
отдых в термальном комплексе	1	2
аква СПА массаж	2	4
душ Шарко	2	4
массаж тела 1 час	1	2
массаж лица	1	2

6. Скидка на дополнительные услуги СПА 10%