

# Релаксация и СПА (Relax & SPA)

## Состав программы

Релаксация и СПА (Relax & SPA)	1 день	3 дня
<b>Консультации врачей-специалистов</b>		
Прием врача адаптационной медицины (30 мин)	1	1
<b>Информационный блок</b>		
Информационный блок - лекции	по расписанию	
Персональный подбор аксессуаров для сна / уходовой косметики для дома от бьюти-эксперта на выбор (30 мин)	—	1
<b>Физическая нагрузка</b>		
Дыхательная гимнастика	1	2
Скандинавская ходьба	по расписанию	
Посещение тренажерного зала	самостоятельно	
Миофасциальный релиз / индивидуальная тренировка с йогом	1	2
<b>Питание</b>		
Завтрак	1	2
Обед	1	3
Ужин	1	2
Фитотерапия (травяной чай)	ежедневно	
<b>Номер</b>		
Заезд с 14-00, выезд до 12-00 следующего дня	1	—
Заезд с 14-00, комплементарный выезд до 18-00	—	1
<b>Лечебные и SPA процедуры</b>		
Лавандовая ванна (20 мин) / Магниева ванна (20 мин) / Полынная ванна (20 мин) / Розмариновая ванна (20 мин) / Душ Шарко (15 мин) / Подводный душ-массаж (30 мин)	1	2
Кедровая бочка / Финская сауна	—	1
Винное обертывание "Марсала" (60 мин) / Шоколадное обертывание "Брауни" (60 мин) / Детокс-обертывание "Тайский зеленый чай" (60 мин)	1	2
Инфракрасная сауна	самостоятельно	
Тайский традиционный массаж (60 мин) / Тайский oil-массаж (60 мин) / Балийский массаж (60 мин) / Общий массаж (60 мин)	1	2
Сеанс низкочастотной вибрационной терапии для глубокого физического и ментального расслабления "Нейросоник"	1	—
Сеанс низкочастотной вибрационной терапии для глубокого физического и ментального расслабления "Нейросоник" + ингаляция атомарным водородом	—	2
Нейротерапевтическая процедура для выработки эндорфинов / восстановления саморегуляции (ТЭС / биоакустическая коррекция)	—	2