

WELLNESS

ОМОЛОЖЕНИЕ

♀ ПРОГРАММА
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

♂ ПРОГРАММА ПОДХОДИТ
ДЛЯ МУЖЧИН



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- эффект омоложения и улучшения состояния кожи;
- укрепление мышечного каркаса;
- улучшение эмоционального состояния;
- повышение жизненного тонуса.

ПИТАНИЕ

Меню Wellness

4-х разовое питание

WELLNESS ТРЕНИРОВКИ

Дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики	3
Пилатес	2
Йога	1
Скандинавская ходьба	2

ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательная гимнастика с элементами стрейчинга или йоги на улице
Акваэробика
Комплекс упражнений АВТ (для мышц ног, ягодиц, спины, живота)
Терренкур («Тропа здоровья»)
Тренировка для укрепления брюшного пресса
Тренажерный зал

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе (инфракрасная сауна)	3
Безинъекционная мезотерапия Intraceuticals	2
Талассо-уход для тела и лица	1
Тибетский энергетический спа-ритуал	3

WELLNESS

ОМОЛОЖЕНИЕ

♀ ПРОГРАММА ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

♂ ПРОГРАММА ПОДХОДИТ ДЛЯ МУЖЧИН

“*Данная программа омолодит Ваш организм, в первую очередь, изнутри. Благодаря комплексному подходу и косметическим брендам класса люкс, Вы почувствуете и увидите изменения уже во время прохождения программы! Косметические уходы класса люкс дают эффект омоложения на несколько лет, заметно улучшая структуру кожи.*”



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- видимый эффект омоложения;
- заметное улучшение внешнего вида и состояния кожи;
- улучшение эмоционального состояния, жизненного тонуса и работоспособности.

ПИТАНИЕ

Меню Wellness

4-х разовое питание

WELLNESS ТРЕНИРОВКИ

Дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики	6
Пилатес	3
Йога	3
Скандинавская ходьба	6

ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательная гимнастика с элементами стрейчинга или йоги на улице
Аквааэробика
Комплекс упражнений АВТ (для мышц ног, ягодиц, спины, живота)
Терренкур («Тропа здоровья»)
Тренировка для укрепления брюшного пресса
Тренажерный зал

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе (инфракрасная сауна)	6
Тибетский энергетический спа-ритуал	3
Безинъекционная мезотерапия Intraceuticals - 90 минут	3
Путешествие на восток - 120 минут	1
• скрабирование - 30 минут	
• обёртывание - 20 минут	
• расслабляющий массажный ритуал - 70 минут	
Косметический спа-ритуал для лица - 30 минут	1
Косметический спа-ритуал для лица - 60 минут	1
Прессотерапия - 60 минут	2
Регенерирующий уход для лица и тела - 150 минут	1