

БЕЗУПРЕЧНАЯ

МАМА

♀ ПРОГРАММА
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

“*Никогда женщина так не нуждается в восстановлении организма и эмоционального состояния, в коррекции фигуры, как после родов. В этой программе соединены передовые европейские и российские методики в данной области. Благодаря высокой эффективности программы, восстановить организм до предродового состояния можно в короткие сроки.*”



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- физическое и психологическое восстановление после родов;
- уменьшение объемов;
- повышение упругости кожи;
- заметное улучшение эмоционального состояния;
- повышение 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

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе (инфракрасная сауна)	6
Талассо-уход для тела - 90 минут	2
• Обертывание - 30 минут	
• Лимфодренажный спа-ритуал - 60 минут	
Расслабляющий лимфодренажный спа-ритуал - 90 минут	1
Морское очищение тела - 30 минут	1
Прессотерапия - 60 минут	2
Талассо-уход для лица - 60 минут	2
Регенерирующий уход по телу и лицу - 150 минут	1
Восстанавливающий морской ритуал - 60 минут	1