



SOLEANS SWISS

Набережная Тараса Шевченко 3, Москва, Россия
Тел.: +7 495 232 32 25, +7 495 232 28 19, +7 495 234 27 19
www.soleanstour.ru soleans@sovintel.ru

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СНА (Рекомендуемая длительность – 7 дней)

ПОКАЗАНИЯ К ПРОХОЖДЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Восстанавливающий сон является одним из важнейших аспектов здорового образа жизни, особенно в плане предотвращения процессов преждевременного старения. Бессонница и обструктивное апноэ способствуют возникновению заболеваний сердца, дыхательных органов и нервной системы, поэтому их устранение является лучшей мерой профилактики. С этой целью была создана программа с уникальной в мире направленностью, которая сочетает в себе западные диагностические и терапевтические техники (полисомнография и СИПАП-терапия) с макробиотикой, акупунктурой и фитотерапией, берущих начало в восточной медицине, что увеличивает процент успеха каждой из этих техник, взятых по отдельности.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

- Заполнение медицинской карты и медосмотр
- Клинический анализ в начале программы
- Общую медицинскую консультацию в начале и конце программы
- Консультацию эксперта в области питания и натуральной терапии
- Диагностику с помощью полисомнографа
- 3 контрольные консультации в медпункте через день (по 10 мин.)
- Ознакомительное оценочное занятие и консультацию персонального тренера
- Диету SHA по предписанию
- Натуральные терапевтические напитки по предписанию (ежедневно)
- 2 терапевтические процедуры по предписанию (шиацу, рейки или рефлексотерапия)
- 1 сеанс психологической поддержки
- 1 сеанс терапии «Медитация полноты осознания» (Mind fullness)
- 2 сеанса акупунктуры
- 1 индивидуальное занятие с мастером йоги
- 1 индивидуальное занятие по технике медитации
- 1 сеанс гидроэнергетического детокс-восстановления
- 1 сеанс криотерапии
- 1 расслабляющую ванну
- 1 сеанс процедуры «Физия»
- 1 сеанс фитотерапии по предписанию
- Занятия в Академии SHA: лекции, йога, тайчи, прогулки, мастер-классы по приготовлению здоровой пищи, и т.д.
- Посещение зоны гидротерапии SHA по предписанию (сауна, римская терма, турецкая баня, гидротерапевтические бассейны, ванны для ног, битермический душ, холодный бассейн, ледяной фонтан, джет-лежаки)
- Индивидуальный план поддержания здоровья по окончании пребывания

Программа 7 дней - 2.950 €

Стоимость указана на человека за программу.

Дополнительно оплачивается: проживание, авиаперелет, трансфер, виза, страховка

