



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 БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ (Рекомендуемая длительность – 7 дней)

ПОКАЗАНИЯ К ПРОХОЖДЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Симптомы хронического стресса, слабая концентрация, апатия, раздражительность, мигрени, головные боли, ощущение тревожности, общая усталость...

Чрезвычайно высокий ритм жизни в сочетании с неправильным питанием является основной причиной накопления эмоционального и физического стресса. Недостаток энергии не позволяет нам в полной мере реализовать наш настоящий потенциал. Обстановка SHA прекрасно подходит для пересмотра наших привычек, приводящих к повышению стресса, и составлению своего собственного плана для его снижения, что даст нам возможность улучшить качество жизни. Натуральные способы лечения, великолепное питание, занятия спортом и другие методы естественного исцеления являются основной частью этой программы, направленной на восстановление здоровья и энергии, а также поддержания их в течение всей жизни.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

- Заполнение медицинской карты и медосмотр
- Клинический анализ в начале программы
- Общую медицинскую консультацию в начале и в конце программы
- Консультацию эксперта в области питания и натуральной терапии
- Ознакомительное оценочное занятие и консультацию персонального тренера
- Диету SHA по предписанию
- Натуральные терапевтические напитки по предписанию (ежедневно)
- 2 сеанса психотерапии – коачинга
- 1 сеанс гидроколонотерапии
- 1 сеанс акупунктуры
- 1 консультацию со специалистом и сеанс озонотерапии
- 2 сеанса терапии «Медитация полноты осознания» (Mind fullness)
- 2 терапевтические процедуры по предписанию (глубокий массаж тканей, расслабляющий массаж, массаж против контрактур, антицеллюлитный массаж, лимфатический дренаж или массаж головы и шеи)
 - 1 расслабляющее обертывание для тела
 - 1 гидроэнергетическое детокс-восстановление
 - 1 сеанс процедуры «Акварелакс»
 - 1 расслабляющую ванну
- Занятия в Академии SHA: лекции, йога, тайчи, прогулки, мастер-классы по приготовлению здоровой пищи ...
- Посещение зоны гидротерапии SHA по предписанию (сауна, римская терма, турецкая баня, гидротерапевтические бассейны, ванны для ног, битьермический душ, холодный бассейн, ледяной фонтан, джет-лежаки)
- Индивидуальный план поддержания здоровья по окончании пребывания

Программа 7 дней - 2.650 €

Стоимость указана на человека за программу.

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

