



ZEM

WELLNESS CLINIC ALTEA

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ





ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ZEMNESS & SPA

Совершенство — главная идея, лежащая в основе всего целостного комплекса оздоровительных процедур, который мы предлагаем в ZEM Wellness & SPA, где сочетание традиционных методик с самыми передовыми технологиями в корне меняет представление об оздоровлении.

Средиземноморский оазис

Пространство ZEMness — это настоящая средиземноморская экосистема площадью 4000 м², предназначенная исключительно для заботы о теле и разуме, а также для восстановления их гармонии.

В этом оазисе безмятежности находится роскошный оздоровительный центр, объединяющий более 40 процедурных комнат, в которых создана атмосфера покоя и отдыха. Здесь вы сможете пройти самые разные процедуры, чтобы достичь оптимального баланса между разумом, телом и духом.

Продуманное сочетание традиционного и авангардного позволяет достичь различных целей: от глубокого отдыха до получения заряда жизненной энергии, от восстановления мышц до передового эстетического ухода.

ZEM Wellness Clinic Altea предлагает этот ассортимент услуг и процедур, чтобы вы могли получить прекрасные впечатления в соответствии со своими потребностями и целями в области оздоровления.



УКАЗАТЕЛЬ ПРОЦЕДУР

ФИРМЕННЫЕ ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ZEM	6
ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	7
КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ НА ОСНОВЕ ДРЕВНИХ ТРАДИЦИЙ	8
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ И СЕНСОРНЫЙ МАССАЖ	10
ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕЛА	12
СЕНСОРНЫЕ РИТУАЛЫ	13
ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА	14
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ	19
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	20
КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ	23
ПАРИКМАХЕРСКИЕ УСЛУГИ	23
СПА-ПРОЦЕДУРЫ	24
ФИТНЕС, ЙОГА И MINDFULNESS	30





ФИРМЕННЫЕ И ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ZEM

В нашей коллекции эксклюзивных процедур традиции Средиземноморья объединяются с новейшими технологиями и инновациями в области оздоровления

	Описание	Минуты	€
Фирменный массаж ZEM — Солнце, Луна и Земля	Аюрведический массаж, предназначенный для приведения в равновесие чакр, объединяет обволакивающие движения и чистоту ароматерапии, которые восстанавливают физическое и эмоциональное благополучие. Погрузитесь в целый мир различных впечатлений, где восстанавливающая энергия солнца, спокойствие луны и твердость земли приведут вас в состояние полной гармонии и обновления.	60	300
Фирменный массаж лица от ZEM Collection	Эксклюзивная процедура для лица, сенсорный и восстанавливающий уход, призванный обеспечить глубинное питание кожи, оживить разум и подарить целостное ощущение благополучия. Процедура начинается с ритуала ухода за лицом и специального ухода за руками, благодаря которому они становятся особенно мягкими и выглядят моложе. В завершение проводится краниосакральный массаж, который снимает напряжение, освобождает от стресса и дарит душевное спокойствие.	50	350
Вибрационный водный ритуал	Процедура, объединяющая мягкие движения в воде с гармонией вибрирующих чаш и глубоким ароматерапевтическим массажем. С помощью движений в воде, звуков и прикосновений этот ритуал снимает напряжение, уравнивает нервную систему и способствует глубокому расслаблению, возвращая тело и разум в состояние абсолютной безмятежности.	75	350
Элитный ритуал от Quartz	Роскошный оздоровительный ритуал, сочетающий ароматерапию, тибетские чаши и массаж с горячими камнями на инновационном массажном столе MLX Quartz от Metawell. Сочетание тепла, минералов и эссенций позволяет максимально расслабиться, снять стресс, полностью восстановить силы и погрузиться в уникальное состояние гармонии и безмятежности.	75	400
Путешествие в безмятежность	Погружение в глубокое спокойствие начинается с медитации, для которой используется система Welnamis от Metawell, и сопровождается ручным массажем головы, расслабляющим массажем ног и ароматерапией, чтобы доставить удовольствие всем чувствам и достичь состояния покоя и целостного баланса.	90	400
Средиземноморская алхимия целостности	Эксклюзивный ритуал сочетает в себе глубокое расслабление с сухим плаванием в Zestos Dryfloat от Metawell, а также восстанавливающее обертывание с использованием натуральных ингредиентов (шоколада и карите), с целью обеспечить коже питание, снять напряжение и восстановить внутреннее равновесие.	75	400
Оздоровительный ритуал для двоих	Эксклюзивная процедура для двоих, объединяющая силу сухого тепла, пара и ароматерапевтического массажа в полностью приватной обстановке. Проводится в элегантном кабинете с двумя диванами, сухой сауной и паровой баней. Эта процедура приглашает к глубокому расслаблению, стимулирует чувства и обновляет тело и разум в совершенной гармонии.	90	450

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Исцеление водой на основе средиземноморских традиций оздоровления

	Описание	Минуты	€
Акваелакс ватсу	Расслабляющая водная терапия, основанная на ритмичных движениях в гармонии с дыханием. Сочетает в себе пассивные движения и мягкое растягивание тела для улучшения общего кровообращения и глубокого расслабления. Улучшает подвижность, гибкость тела и качество сна.	50	215
Ритуал с морскими водорослями Vichy	Чувственный и глубокий ритуал, который обеспечивает баланс тела и разума, соединяя энергию воды с восстанавливающей силой моря. Подводный пилинг и массаж с растительным маслом из морских водорослей очищают, восстанавливают и глубоко питают кожу. Процедура проводится на Libra Edge.	60	275
Подводный массаж	Лечебный гидромассаж в ванне сочетает в себе дренажный, расслабляющий и терапевтический эффекты, помогает уменьшить отеки, вызванные закупоркой лимфатических сосудов, и стимулирует циркуляцию крови и лимфы. Содействует борьбе с целлюлитом, восстанавливает эластичность и тонус кожи, улучшает клеточный метаболизм, способствует усиленному сжиганию жира и снижает окисление, что в комплексе оказывает антивозрастной эффект.	30	150
Целебный комплекс гидродетокса	Детоксикационная, очищающая и восстанавливающая процедура из трех этапов: ванна с очищающим и дренажным эффектом, обертывание с морскими водорослями и завершающая водная процедура под давлением, которая оживляет и заряжает энергией, в сочетании с массажем головы или стоп.	60	200
Сакральная морская ванна	Уникальный опыт, объединяющий современность и древние оздоровительные ритуалы. Опираясь на традиции Древней Греции, аюрведы и мощный синергетический эффект суперфудов (полевых цветов и средиземноморских растений), эта сакральная ванна очищает, насыщает кислородом и восстанавливает щелочной баланс, оздоравливая разум, тело и дух.	45	150
Ледяная ванна	Погружение, которое стимулирует кровообращение, уменьшает воспаление, укрепляет тело и разум, даря новую жизненную энергию. Термальный контраст ледяной воды пробуждает жизненную энергию, укрепляет иммунную систему и способствует глубокому восстановлению мышц, благодаря чему вы почувствуете свежесть, гармонию и полное обновление.	5	90



МАНУАЛЬНЫЕ ТЕРАПИИ

Традиционные и комплексные техники, направленные на восстановление физического и эмоционального благополучия

КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ НА ОСНОВЕ ДРЕВНИХ ТРАДИЦИЙ	Описание	Минуты	€
Аюрведический массаж абиянга	Традиционный аюрведический массаж с использованием кунжутного масла, настоящего на горячих лекарственных травах, выполняется глубокими, непрерывными движениями, сосредоточенными на жизненно важных энергетических точках (жизненных центрах). Эта процедура улучшает кровообращение, восстанавливает ткани организма, способствует спокойному сну и оптимизирует работу органов зрения.	50	250
Аюрведический массаж Широдара	Древняя аюрведическая процедура, вызывающая состояние глубокого расслабление и душевного равновесия. Непрерывная струя теплого масла мягко падает на лоб, стимулируя «третий глаз» и приводя в гармонию нервную систему. Эта процедура снимает напряжение, успокаивает разум, повышает качество сна и в целом способствует хорошему самочувствию, погружая тело и дух в ощущение абсолютного спокойствия.	50	250
Балийский массаж	Балийский массаж — с пиндами глубокого надавливания почти по всему телу, направленная на снятие напряжения в глубоких тканях, улучшение циркуляции крови и лимфы, а также на достижение целостной гармонии тела и разума. Процедура уравнивает энергию, восстанавливает силы, снимает стресс и напряжение, уменьшает мышечный дискомфорт и способствует полному расслаблению. Ее основная цель заключается не столько в лечении конкретных болей, сколько в создании ощущения общего хорошего состояния и глубокого расслабление.	50	210
Тайский массаж	Этот массаж представляет собой сочетание аюрведы и йоги. Комплексные впечатления, в которых сочетаются расслабление, подвижность и энергетический баланс. Воздействие на тело проводится с помощью техник растягивания и мягкого давления на точки блокировки напряжения, что приводит к нормализации энергетики. Массаж выполняется на полу, на футоне, и воздействует на все тело с головы до ног.	50	210



МАНУАЛЬНЫЕ ТЕРАПИИ

Традиционные и комплексные техники, направленные на восстановление физического и эмоционального благополучия

КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ НА ОСНОВЕ ДРЕВНИХ ТРАДИЦИЙ	Описание	Минуты	€
Шиацу	Традиционная японская практика, мануальная терапия, направленная на восстановление энергетического баланса организма за счет давления пальцев и ладоней рук, что способствует самовосстановлению организма.	50	200
Массаж ломи-ломи	Гавайский комплексный массаж с мягкими и глубокими, плавными и длинными волнообразными поглаживаниями, которые производятся большими пальцами, костяшками пальцев, предплечьями и локтями. Это сенсорное путешествие поможет вам обновить жизненную энергию.	50	210
Массаж с мешочками «пиндас»	Массаж с применением мешочков «пиндас» с целебными травами, с легким надавливанием. Его цель — вызвать глубокое расслабление, снять мышечное напряжение и повысить уровень энергии. Этот ритуал воздействует на все тело.	50	250
Консультация по традиционной китайской медицине	Целостный подход к здоровью, при котором анализируется общее состояние, выявляются внутренние блокировки или дисбаланс, а также проводится регенеративное исследование. Эта медицина, или медицинская философия, занимается оптимизацией баланса организма.	20	300
Сеанс акупунктуры	Процедура китайской альтернативной медицины, которая заключается во введении игл в различные точки тела.	50	250
Балансировка энергии и моксibusiонная терапия	Эта терапия, возникшая на основе акупунктуры, заключается в воздействии тепла на различные энергетические точки, которое оказывает успокаивающее воздействие и уравнивает энергетический баланс.	20	170



МАНУАЛЬНЫЕ ТЕРАПИИ

Традиционные и комплексные техники, направленные на восстановление физического и эмоционального благополучия

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ И СЕНСОРНЫЙ МАССАЖ

	Описание	Минуты	€
Приветственный массаж	Процедура, направленная на то, чтобы обеспечить вам теплый прием, снять напряжение после путешествия и привести в равновесие тело и разум. С помощью мягких техник и эфирных масел этот массаж подготовит вас к тому, чтобы вы могли максимально насладиться своим пребыванием.	30	120
Массаж с горячими камнями	Массаж с горячими камнями — терапевтическая техника, в которой тепло вулканических камней сочетается с глубокими массажными движениями, которые снимают напряжение, улучшают кровообращение и способствуют расслаблению.	75	275
Расслабляющий массаж	Мягкий и гармоничный массаж, призванный снять напряжение, уменьшить стресс и обеспечить состояние глубокого покоя. Процедура с ритмичными движениями и эфирными маслами, цель которой — восстановить ваше внутреннее благополучие.	50	200
Глубокий массаж тканей	Терапевтический массаж, позволяющий проникнуть в самые глубокие структуры мышечной ткани и фасций для снятия контрактур и устранения напряжения. Предусматривает сильное надавливание.	50	220
Массаж в четыре руки	Массаж, выполняемый двумя терапевтами синхронно с использованием разминающих и расслабляющих приемов различной интенсивности и силы, вызывающих глубокое расслабление и способствующих снятию контрактур.	50	360
Рефлексотерапия стоп	Восточный массаж, который воздействует на различные части тела через нервные окончания, расположенные в стопе. Направлен на поддержание баланса организма с помощью манипуляций со стопами. Эти точки соединяются с различными участками тела (рефлекторные точки).	50	200
Процедура для шеи, плеч и спины	Массаж спины, шеи и головы с применением точечного давления по методу шиацу. Снимает недомогания, стимулирует иммунную систему, способствует самовосстановлению организма, улучшает общее физическое и психическое состояние. Рекомендуется при проблемах со спиной и шеей.	30	170
Лимфодренажный массаж	Лечебный массаж, основанный на мягких тянущих движениях, направленных на стимуляцию работы лимфатической системы, главным образом активизирующих подкожное кровообращение, работу сосудов и лимфатических узлов для улучшения выведения межтканевой жидкости и лимфы. Рекомендуется при отеках, послеоперационном восстановлении и в антицеллюлитных процедурах.	50	220
Краниоцервикальный массаж	Краниоцервикальный массаж — это расслабляющая терапевтическая техника, направленная на снятие накопившегося напряжения в голове, шее и плечах, облегчение мышечной боли, снятие стресса и улучшение общего самочувствия.	30	170
Массаж для ощущения легкости в ногах	Используется для снятия ощущения усталости в ногах за счет мягких движений, направленных на выравнивание давления и отвод застоявшейся жидкости.	30	170





МАНУАЛЬНЫЕ ТЕРАПИИ

Традиционные и комплексные техники, направленные на восстановление физического и эмоционального благополучия

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕЛА

Пилинги для тела

	Описание	Минуты	€
Детокс	Очищающая процедура, которая удаляет омертвевшие клетки кожи, улучшает ее текстуру и придает сияние. Включает пилинг тела, освежающий душ и нанесение активных увлажняющих питательных ингредиентов для достижения глубокого увлажнения и более гладкой сияющей кожи.	30	150
Восстановление упругости	Восстановительный пилинг, стимулирующий обновление клеток и повышающий упругость кожи.	30	150
Расслабление	Пилинг тела со специальными отшелушивающими солями и расслабляющими эфирными маслами.	30	150
Сокращение объема	Пилинг для тела, направленный на сокращение объема, оказывающий стимулирующее и регенерирующее воздействие на кожу.	30	150

Процедуры для тела

Сокращение объема	Пилинг и обертывание, которое обеспечивает восстанавливающее, стимулирующее воздействие на кожу и дарит ей новую жизненную энергию.	50	300
Омоложение	Омолаживающая терапия для кожи тела, адаптируемая к конкретному типу кожи.	50	250
Расслабление	Процедура включает пилинг кожи, которое стимулирует кровообращение и освобождает ее от загрязнений, а также увлажняющее обертывание для обновления и увлажнения кожи.	50	200
Детокс	Процедура, направленная на интенсивное выведение токсинов и загрязнений на уровне кожи, чтобы завершить процесс очищения и оздоровления на метаболическом уровне.	50	250
Моделирование фигуры с INDIBA	Укрепляет кожу, уменьшает локальные жировые отложения и улучшает силуэт с помощью регенеративной радиочастотной технологии. Передовая процедура, стимулирующая регенерацию клеток, помогает уменьшить целлюлит, подтянуть кожу, улучшить кровообращение и сделать силуэт более скульптурным и подтянутым.	60	300
Вакуумный детокс-массаж	Передовой лимфодренаж, активизирующий обмен веществ, стимулирующий регенерацию клеток и усиливающий эффект процедур для снижения веса и уменьшения объемов. С помощью инновационного аппарата Lymphodrainer проводится дренажный массаж, который стимулирует кровообращение и ускоряет выведение застоявшейся жидкости и токсинов, способствуя насыщению клеток кислородом.	75	300
		50	250
Лимфа-пресс	Передовая прессотерапия, стимулирующая лимфатическую систему, улучшающая кровообращение, уменьшающая задержку жидкости и способствующая выведению токсинов.	30	110

МАНУАЛЬНЫЕ ТЕРАПИИ

Традиционные и комплексные техники, направленные на восстановление физического и эмоционального благополучия

СЕНСОРНЫЕ РИТУАЛЫ

	Описание	Минуты	€
Глубокий морской ритуал	Полноценная детоксикационная процедура, включающая пилинг с морской солью для очищения кожи, обертывание с суперфудами для питания и обновления и завершающий ароматерапевтический массаж для снятия напряжения и восстановления энергии тела и разума.	120	400
Ритуал «Алхимия света и какао»	Расслабляющий ритуал, в котором сочетаются пилинг, обертывание с какао и белой глиной, а также последующий успокаивающий и глубоко питающий массаж и органический уход за лицом, подарит вам ощущение покоя и полного обновления.	120	400
Ритуал «Цветы Бали»	Восстанавливающая процедура, включающая пилинг с франжипани, питательное обертывание и комплексный массаж, который позволяет расслабиться телом и разумом, а также дарит глубокое чувство покоя и гармонии.	120	400
Ритуал «Райский бриз»	Тропическая процедура начинается с пилинга с цветами тиаре для обновления кожи, за которым следует питательное обертывание с маслом ши. Завершается ритуал комплексным массажем, который расслабляет организм и восстанавливает силы, приводя тело в полную гармонию.	120	400



МАНУАЛЬНЫЕ ТЕРАПИИ

Традиционные и комплексные техники, направленные на восстановление физического и эмоционального благополучия

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА

	Описание	Минуты	€
Pro-Ageing Luxe для лица	Эксклюзивная процедура, сочетающая радиочастотную терапию Indiba и ручные техники для стимуляции коллагена, лифтинга и обновления кожи. Уже после первой процедуры заметно улучшается упругость, сияние и контур лица.	90	400
Персонализированный органический уход за лицом	Индивидуальный уход с использованием ингредиентов натурального происхождения, адаптированных к потребностям кожи. Химические компоненты не используются, что гарантирует отсутствие возможных побочных эффектов.	50	350
Премиум-увлажнение для лица	Омолаживает и питает кожу с помощью уникальной процедуры глубокого увлажнения. Благодаря низкомолекулярной гиалуроновой кислоте и инновационным формулам кожа вновь обретает эластичность, упругость и сияние, интенсивно увлажняется и заметно обновляется.	60	300
BeSpoke: сияние лица	Индивидуальная процедура. Сочетает очищение с нанесением средств в зависимости от поставленной цели: если это увлажнение, то стимулируется способность кожи поддерживать это состояние; если это сияние, то применяются активные ингредиенты для уменьшения и предотвращения пятен. Улучшает внешний вид кожи, делает ее чистой, мягкой, спокойной, увлажняет, выравнивает и придает сияние.	60	300
Детокс-очищение лица	Глубокая процедура, сочетающая биоэнергетические эфирные масла и технику вакуумных банок для выведения токсинов, активации кровообращения и восстановления кожи. Лицо обретает сияние, упругость и свежесть в рамках уникального сенсорного опыта.	50	300
BeSpoke Facial Expert для мужчин	Специальная индивидуальная процедура для мужчин, в которой используются средства с более концентрированными активными ингредиентами и лучшей впитывающей способностью, чтобы адаптироваться к особенностям мужской кожи.	50	350
Омоложение лица с INDIBA	Укрепление, увлажнение и восстановление кожи с помощью регенеративной радиочастотной технологии. Эта процедура стимулирует выработку коллагена и эластина, уменьшает морщины, повышает упругость и возвращает лицу сияние.	60	300
Омолаживающая процедура для лица с Isoone®	Передовая методика, сочетающая микростимуляцию и лазерный свет для выведения токсинов, тонуса тканей и активации выработки коллагена. Заметно улучшает упругость кожи, уменьшает мимические морщины и корректирует овал лица. Идеально подходит для кожи с признаками усталости, вялости или задержки жидкости.	50	300







ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Процедуры, в которых сочетаются передовая технология Metawell и комплексная терапия, оптимизируют восстановление баланса тела и разума, а также общее хорошее самочувствие

	Описание	Минуты	€
Сеанс Triple Detox MLX I3DOME — Metawell	Бесконтактная тройная детокс-процедура, сочетающая дистанционное инфракрасное излучение (постепенное повышение температуры тела для детоксикации, ускорения метаболизма, уменьшения воспаления и боли), плазму (снимает стресс и повышает энергию) путем введения под кожу, а также ингаляции и свет (для омоложения кожи и детоксикации).	40	300
Сеанс MLX Quartz — Metawell	Процедура с кварцевыми камнями в несколько этапов: погружение в кварц в теплой среде, затем массаж с припарками, гравитационный реверс, комплексный динамический волновой массаж на массажном столе, аромадиффузор и поющие чаши. Уникальная иммерсивная процедура (контактная и бесконтактная).	50	300
Сеанс Welnamis — Metawell	Процедура, имитирующая морские волны, с помощью звуков замедляет ментальную активность и способствует расслабление благодаря вибрационным частотам, которые воздействуют на энергетические центры организма (чакры).	50	300
		30	200
Сеанс RLX SATORI — Metawell	Виброакустическая терапия с бинауральным звуком, разработанная для полной синхронизации тела и разума. Иногда может сопровождаться медитацией под руководством (на английском языке). Предлагается 9 программ с различными целями. Для максимального погружения в атмосферу используются наушники и маска.	25	250
Сеанс Zestos Dryfloat — Metawell	Уникальная процедура на водной лежанке, которая позволяет вам невесомо парить и обеспечивает ощущение расслабления, в то время как тепло успокаивает мышцы и улучшает кровообращение. Помогает снять тревогу и стресс, избавиться от депрессии, повышает качество сна.	30	250
Сеанс Relounge — Metawell	Революционный подход к лечению боли в спине, сочетающий электростимуляцию, тепло, чрескожную электронейростимуляцию и массаж в одном устройстве. Облегчение боли в шее, спине и плечах.	30	300
Сеанс Libra Edge — Metawell	Процедура, сочетающая в себе технологии и естественный подход, предлагает уникальный сенсорный опыт, в котором используются различные значения температуры и давления воды, а также прикосновения, цвет, аромат и звук.	50	225

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Усовершенствованное восстановление с использованием самых современных технологий: криотерапия и инновационные процедуры для регенерации, повышения работоспособности и оптимального самочувствия

	Описание	Минуты	€
Криотерапия e°CABIN™	Процедура в кабине, которая заключается в контролируемом воздействии на тело очень низких температур (от -80 до -160 °C) в течение примерно 3 минут в контролируемой среде.	3	120
Прессотерапия в сочетании с криотерапией	Техника, при которой на ноги и руки воздействует давление воздуха через пневматический костюм для стимуляции лимфодренажа и венозного кровообращения.	20	110
Гипербарическая камера Охурго	Процедура, основанная на дыхании чистым кислородом в среде под давлением.	30	300
<u>Комплекс для восстановления</u>		83	650
Криотерапия e°CABIN™	Комплекс процедур для восстановления, направленный на оздоровление организма, ускорение регенерации и оптимизацию физического и психического состояния. Сочетает в себе передовые технологии для уменьшения воспаления, насыщения клеток кислородом и восстановления мышц.	3	120
Гипербарическая камера Охурго		30	300
Прессотерапия в сочетании с криотерапией		20	110
Relounge от Metawell		30	300
<u>Комплекс для детоксикации и восстановления</u>		103	800
Криотерапия e°CABIN™	Комплекс процедур для глубокого восстановления и детоксикации, направленный на регенерацию организма, восстановление жизненной энергии и оптимизацию физического и психического состояния с использованием передовых технологий.	3	120
Гипербарическая камера Охурго		30	300
Relounge от Metawell		30	300
Тройная детокс-процедура MLXiDOME от Metawell		40	300





КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

ПАРИКМАХЕРСКИЕ УСЛУГИ

	Минуты	€
Снятие лака для ногтей (полуперманентное)	45	50
Экспресс-маникюр ZEM (без покрытия)	50	120
Экспресс-педикюр ZEM (без покрытия)	50	120
Маникюр ZEM	80	150
Педикюр ZEM	80	150



	Минуты	€
Диагностика капилляров с помощью микрокамеры + очистка и Hydro-Dhara	65	120
Дермокапиллярный лаваж	20	30
Процедура для восстановления баланса кожи головы	35	50
Успокаивающая процедура для кожи головы	35	50
Очищающая процедура для кожи головы	35	50
Укрепляющая процедура для кожи головы — против выпадения волос	35	50
Восстанавливающая процедура для волос	110	200
Процедура для волос — очищение, питание, увлажнение, объем	20	30
Процедура для придания волосам сияния	110	200
Окрашивание корней волос	45	80
Дополнительный цвет	10	30
Полное мелирование волос (бебилайтс, традиционное, балаяж и т. д.)	170	200
Мелирование половины головы	130	150
Обновление цвета (цветовая баня)	80	80
Органическое выпрямление, короткие волосы	110	300
Органическое выпрямление, средняя длина	170	450
Органическое выпрямление, длинные волосы	240	550
Органическое выпрямление, очень длинные волосы	350	800
Органическое уменьшение пушистости	110	250
Сушка, короткие волосы	20	40
Сушка, средняя длина	30	50
Сушка, длинные волосы	40	70
Сушка, очень длинные и наращенные волосы	50	110
Женская стрижка	20	40
Мужская стрижка	30	40
Стрижка + укладка (сушка), короткие волосы	50	70
Стрижка + укладка (сушка), средняя длина	60	90
Стрижка + укладка (сушка), длинные волосы	70	110
Стрижка + укладка (сушка), очень длинные и наращенные волосы	80	150
Оформление бороды	20	50
Мужская стрижка и борода	80	150
Подравнивание бороды (стрижка для процедур для лица)	20	25

СПА-ПРОЦЕДУРЫ

Восстановление, объединяющее три уникальных комплекса — сенсорный, терапевтический и детокс. 22 эксклюзивных объекта для глубокого обновления тела и разума, включая сауны, воздействие контрастных температур, снежную кабину и бассейны

	Описание	Минуты	€
Спа-процедуры	Восстанавливающее силы путешествие по нашему оздоровительному центру, сочетание саун, гидротерапии и воздействия контрастных температур для стимулирования кровообращения, вывода токсинов, а также для возможности расслабиться телом и разумом.	50	Свободный доступ
Ритуал «Сахара» (с глиной Rassoul)	Традиционная процедура в хаммаме, включающая пилинг черным мылом и глиной Rhassoul с применением перчатки Kessa. Очищает, питает и восстанавливает кожу, оставляя глубокое ощущение свежести и комфорта.	60	300
Ритуал «Арабеска» Восстановление сил и укрепление иммунитета	Комплексный ритуал в стиле хаммам, направленный на укрепление иммунной системы, оздоровление организма и восстановление жизненной энергии. Начинается с пилинга черным мылом с применением перчатки Kessa для стимуляции кровообращения и вывода токсинов. Далее следует термальное грязевое обертывание, которое реминерализирует кожу и способствует восстановлению мышц. Комплексный массаж с маслом магния снимает напряжение и восстанавливает энергетический баланс. Ритуал завершается сеансом восстанавливающей ароматерапии и холодным антиоксидантным травяным чаем.	90	450
VIP-ритуал «Сон в летнюю ночь»	Эксклюзивный оздоровительный ритуал для одного или двух человек, сочетающий в себе воздействие контрастных температур, ароматерапию и традиционные техники с использованием березовых веток. Эта процедура, в которой сеансы сауны, контрастного душа, Для снятия напряжения чередуются с массажем ног, головы и тела, стимулирует кровообращение, снимает мышечное напряжение и обновляет тело и разум.	120	450
Детокс-комплекс		90	
Биосауна		15	
Сухая сауна		15–20	
Паровая кабина		10	
Ледяной бассейн или снежная кабина	Основная цель детокс-комплекса — способствовать выведению токсинов для поддержания метаболического баланса, стимулировать кровообращение и восстановить гармонию организма на энергетическом уровне.	3–5	Свободный доступ
Сенсорный душ		5	
Гидромассажный бассейн		30–40	
Контрастные ванны (горячий и холодный бассейны)		3–5	





СПА-ПРОЦЕДУРЫ

Восстановление, объединяющее три уникальных комплекса — сенсорный, терапевтический и детокс. 22 эксклюзивных объекта для глубокого обновления тела и разума, включая сауны, воздействие контрастных температур, снежную кабину и бассейны

Описание	Минуты	€
Терапевтический комплекс	90	
Инфракрасная сауна	15–20	Свободный доступ
Паровая кабина	10	
Ледяной бассейн или снежная кабина	3–5	
Сенсорный душ	5	
Гидромассажный бассейн	20–30	
Контрастные ванны (горячий и холодный бассейны)	3–5	
Сенсорный расслабляющий комплекс	120	
Биосауна	15–20	Свободный доступ
Соляная кабина (галотерапия)	30	
Паровая кабина	10–15	
Ледяной бассейн или снежная кабина	3–5	
Сенсорный душ	5	
Сезонный душ	3–5	
Гидромассажный бассейн	20–30	

СПА-ПРОЦЕДУРЫ

Восстановление, объединяющее три уникальных комплекса — сенсорный, терапевтический и детокс. 22 эксклюзивных объекта для глубокого обновления тела и разума, включая сауны, воздействие контрастных температур, снежную кабину и бассейны

Ледяной фонтан (3–5 минут, сильный холод)	Оживляющий контраст, активизирующий кровообращение, снимающий воспаление и тонизирующий кожу.
Снежная cabina (–5 °С, влажность 65 %)	Уникальный опыт экстремального холода, который стимулирует иммунную систему, восстанавливает силы и тонизирует организм.
Сенсорный душ (10–40 °С)	Серия из пяти душей с разной интенсивностью и температурой для восстановления сил, расслабления и стимуляции кровообращения.
Начальный импульс Дождевой душ для новой жизненной энергии Туманный спрей Термосенсорный душ Сенсорный каскад	Начните с мягкого душа, который подготовит кожу и активизирует кровообращение.
	Сочетание впечатлений от имитации росы, дождя и водопада для увлажнения и восстановления тела.
	Мелкие частицы холодной воды тонизируют и освежают кожу.
	Сочетание впечатлений от имитации росы, дождя и водопада для увлажнения и восстановления тела.
	Поток воды, обеспечивающий глубокое расслабление и снятие стресса.





ФИТНЕС, ЙОГА И MINDFULNESS

Современный фитнес-центр с техникой Technogym, где проводятся тренировки для тела и разума: йога, пилатес и сеансы осознанности

	Описание	Минуты	€
Йога — различные стили	Занятие, сочетающее физические позы (асаны), контролируемое дыхание (пранаяма) и медитацию для улучшения гибкости, силы, баланса и укрепления связи между телом и разумом. Посредством плавных контролируемых движений выравнивает тело, успокаивает разум и способствует глубокому расслаблению. Занятия, разработанные с учетом различных уровней и целей участников, способствуют общему хорошему самочувствию, снижению стресса и осознанию тела и разума.	50	180
Абонемент на 3 тренировки (!10 %)			490
Абонемент на 6 тренировок (!15 %)			920
<u>Сеанс Mindfulness</u>	Практика осознанности, которая заключается в сосредоточении разума на настоящем моменте, осознанно и без суждений. Ее цель — с помощью дыхательных техник, медитации и наблюдения повысить осознанность мыслей, эмоций и физических ощущений, способствовать расслаблению, снижению стресса и эмоциональному благополучию. Осознанность укрепляет связь между разумом и телом, помогая улучшить навыки управления эмоциями и обрести внутренний покой в повседневной жизни.	50	180
Абонемент на 3 тренировки (!10 %)			490
Абонемент на 6 тренировок (!15 %)			920
<u>Фитнес на свежем воздухе</u>	Комплексная тренировка на свежем воздухе, включающая физические упражнения в уникальной природной среде. Программа включает пешие прогулки по живописной Альтее и ее окрестностям, прогулки и различные мероприятия в поместье Алтайя, функциональные тренировки на открытом воздухе и водные тренировки в бассейне.	50	300
Абонемент на 3 тренировки (!10 %)			490
Абонемент на 6 тренировок (!15 %)			920
Аквафитнес	Спортивные занятия в воде, сочетающие в себе аэробные упражнения, тонизирование мышц, улучшение гибкости и расслабление. Благодаря естественному сопротивлению воды эта бодрящая и безопасная в любом возрасте тренировка отличается низкой ударной нагрузкой и идеально подходит для укрепления организма, улучшения кровообращения и снятия напряжения.	50	180
Аквасайклинг	Тренировка, во время которой нужно крутить педали стационарного велосипеда под водой. Сочетает в себе преимущества езды на велосипеде с естественным сопротивлением воды, обеспечивая малую ударную нагрузку, но высокоэффективную нагрузку для улучшения сердечно-сосудистой системы, повышения тонуса мышц и стимуляции кровообращения. Подходит для людей любого возраста и уровня физической подготовки, поскольку снижает риск травм и способствует восстановлению мышц.	50	180

ФИТНЕС, ЙОГА И MINDFULNESS

Современный фитнес-центр с техникой Technogym, где проводятся тренировки для тела и разума: йога, пилатес и сеансы осознанности

	Описание	Минуты	€
Функциональная оценка + тренировки	Измерение физических возможностей человека с помощью серии специальных тестов и упражнений, с использованием технологий для определения уровня физической подготовки, силы, гибкости, выносливости и мобильности. Его цель — выявить сильные стороны, возможный мышечный дисбаланс и зоны, нуждающиеся в улучшении, чтобы разработать индивидуальную и эффективную программу тренировок. Эта оценка фокусируется на функциональности организма в целом и определяет, как он работает в повседневном движении и при занятиях спортом.	80	300
Персональные тренировки	Персональные тренировки — это индивидуальные занятия с конкретными и измеримыми целями, направленные на улучшение общего самочувствия. Цель состоит в улучшении физических показателей, предотвращении травм и развитии здоровых привычек за счет структурированного планирования и с учетом особенностей, возможностей и особых потребностей каждого человека. Проводятся в зоне открытых бассейнов, в студии йоги и в зоне персональных тренировок.	50	180
<u>Пилатес с оборудованием</u>	Тренировки с использованием специализированного оборудования (включая реформер, кадиллак и стул) для выполнения упражнений, сочетающих сопротивление и регулируемую поддержку. Эти тренажеры позволяют более точно проработать глубокие мышцы, укрепить мышцы корпуса, улучшить осанку и гибкость. Занятия адаптируются с учетом конкретных способностей и целей каждого человека, что способствует эффективной реабилитации, профилактике травм и функциональному укреплению мышц с помощью контролируемых индивидуально подобранных движений.	50	180
Абонемент на 3 тренировки (!10 %)			490
Абонемент на 6 тренировок (!15 %)			920
<u>Пилатес на коврике</u>	Тренировка на коврике с использованием веса тела и аксессуаров (ленты, мячи, обручи) для увеличения сопротивляемости. Упражнения направлены на укрепление мышц корпуса, развитие гибкости, выравнивание осанки и повышение устойчивости. Каждое движение выполняется контролируемо и точно, отдельное внимание уделяется дыханию и осанке, эффективно прорабатываются глубокие мышцы, что обеспечивает профилактику травм и улучшение равновесия тела.	50	180
Абонемент на 3 тренировки (!10 %)			490
Абонемент на 6 тренировок (!15 %)			920





ZEM

WELLNESS CLINIC ALTEA

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ