

Санаторий имени В.И. Ленина 3*/4* (Ундоры) Санаторий «Дубки» (Ундоры)

Программа «Антистресс»

Программа «Антистресс» - это комплекс лечебно-профилактических мероприятий, направленных на глубокую психологическую и эмоциональную разгрузку, восстановление способности к интенсивной деятельности. Это запуск процессов естественного омоложения мозга, «перезагрузка» всего организма на новый уровень здоровья без страхов и тревог, с полноценным сном, улучшением способности к обработке новой информации. В ходе программы Вы почувствуете, как тело и мысли приходят в абсолютную гармонию и баланс, мощный прилив энергии, эмоциональный подъем.

На пути к здоровью Ваши партнеры это квалифицированные врач-куратор и психолог, которые будут способствовать, чтобы Ваше пребывание на курорте было максимально комфортным.

Эффекты

- снимаем напряжение
- возвращаем радость жизни - пополняем запасы энергии
- выводим мозг на «пик» своей активности
- корректируем образ жизни в стремлении к эмоциональному здоровью
- устраняем разбалансированность организма
- программируем человека на успех,
- возрождаем гармонию с собой и окружающим миром

В программу лечения входят:

Наименование процедур, входящих в стоимость путевки	
1	Консультации терапевта с учетом индивидуальных особенностей и сопутствующих заболеваний
2	Приём уникальной Ундоровской минеральной воды
Гидрорелаксация	
3	Лечебный бассейн с рассолом "древнего моря"
4	Расслабляющие ванны (с рассолом «древнего моря», жемчужные, циркулярные, 4-х-камерные) по назначению врача
5	Энергетический подводный душ массаж (с лимоном, розмарином)
Физическая релаксация	
6	Комплекс велнес упражнений (стретчинг, ролл-релакс, скандинавская ходьба, цигун)
7	Медицинский релаксирующий массаж 2 ед.
Психологическая релаксация	
8	Комната психологической коррекции с воздействием на сенсорную систему обонятельные и слуховые рецепторы (арома-, музыкотерапия)
9	Сеанс психологической разгрузки
10	Групповая арт-терапия
11	Уникальный комплекс трав с седативным действием
Методы для улучшения работы мозга	
12	Аудивизуальная терапия (цветотерапия)

13	Транскраниальная электростимуляция, электросон, дарсонвализация (воротниковой зоны или волосистой части головы)
	Spa-процедуры
14	Релакс-процедура для тела (очищение, виски обертывание «Роза» или «Водоросли»)
15	Целительная кедровая фитобочка с применением аромасел (пихта, сосна, кипарис)
16	Трекинг по лесным и прибрежным тропинкам
	Лабораторные исследования и функциональная диагностика
17	Гемограмма, общий анализ мочи, кардио-скрининг методом дисперсионного картирования (санаторий им. В.И. Ленина)
18	Тест на гормон стресса
19	Специализированная антистрессовая корректирующая диета

***Трекинг** - пешее путешествие для знакомства с красотой природы, землёй, населяющими её людьми, их бытом и историей.

***Стретчинг** - тренировки предусматривают нагрузку низкой эффективности, направленную на растяжение суставов и мышц, увеличение их гибкости и выносливости. Основная задача – ускорение жиросжигательных процессов, восстановление организма после тренировки и профилактика травм.

***Ролл-релакс** - занятия с применением специального оборудования - "роллов" (цилиндрической формы, мягкие, удлинённые). Все занятия проходят лёжа, упражнения помогают снять напряжение буквально с каждой мышцы вашего тела.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.