

## **DE-STRESS PRO**

### **КОНТРОЛЬ СТРЕССА**

**6 ночей**

Революция в современных технологиях, совершившаяся буквально на наших глазах, открыла практически неограниченный доступ к источникам информации и в сотни и даже тысячи раз ускорила обмен информацией. Наша жизнь заметно изменилась и вместе с тем невероятно ускорилась. Мы не отдаем себе отчета в том, что постоянное освоение больших объемов информации и обмен ею создают огромную нагрузку на нервную систему. А если к этому прибавить еще и хроническое недосыпание, то очень скоро можно прийти к состоянию известному как burn out - к эмоциональному выгоранию.

Очень важно вовремя «поймать» первые признаки эмоциональной, нервной и физической перегрузок и понизить уровень стресса. Программа De-stress поможет вам в этом.

#### **DE-STRESS PROGRAM**

1. De-stress массаж тела для снятия мышечных зажимов (5 сеансов по 90 мин)
2. Расслабляющий Vital massage, в котором внимание уделяется массажу головы, стоп и кистей рук (3 по 25 мин)
3. Ванна с добавлением в воду состава электролитов
4. Сеансы криотерапии в криокамере при температуре - 110 °, если нет противопоказаний (4 x 15 мин)
5. Персональная тренировка на голодный желудок для улучшения метаболизма (2 по 40 мин)
6. Индивидуальная тренировка с составлением персональной программы тренировок на будущее (2 по 50 мин)
7. 1 процедура (45 мин) омолаживающего СПА обертывания по методу Сюзан Кауфманн, применяется антивозрастная сыворотка для тела
8. 1 СПА обертывание с экстрактом бузины для релаксации (30 мин)
9. 1 процедура Deluxe для лица (60 мин) с антиоксидантом SkinCeuticals для расслабления мышечных блоков на лице
10. 1 высокоэффективная радиочастотная, но мягкая процедура для лица (45 мин)
11. 1 лазерная процедура anti-age Isoone (50 мин) для сокращения мимических морщин
12. 1 сеанс кранеосакральной терапии (50 мин)
13. Групповые тренировки в соответствии с программой Waldhotel "The Elements"

Стоимость программы **DE-STRESS PRO\***: CHF 3'275.-

\* Питание полупансион в соответствии с концепцией здорового питания Waldhotel Color Cuisine включено в стоимость

\* Проживание в Waldhotel Health & Medical Excellence 5\* не включено, рассчитывается дополнительно

