

MINDFULNESS PRO

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

3 ночи

Следом за физическим состоянием, психологическое благополучие является вторым важным фактором, влияющим на качество жизни. Воспользуйтесь энергией, которую дарит вам природа, и приведите свое тело, душу и разум в равновесие. Насладитесь отдыхом на свежем воздухе среди живописных горных пейзажей в пронизанном светом СПА-комплексе Waldhotel. Наш оазис покоя поможет вам расслабиться и обрести гармонию души и тела.

MINDFULNESS PROGRAM

1. 1 консультация по сбалансированному питанию (90 мин)
2. 2 консультации с психологом по 30 мин
3. 1 занятие (50 мин) для обретения осознанности
4. 2 сеанса релаксации (по 50 мин)
5. 3 сеанса криотерапии в криокамере при температуре - 110 ° C для стимуляции микроциркуляции крови и клеточного метаболизма (если нет противопоказаний)
6. 2 тренировки с персональным тренером (по 50 мин)
7. 2 тренировки йоги либо Qi Gong (по 50 мин)
8. 2 сеанса акупунктурного массажа (по 25 мин) для расслабления мышц
9. 1 массаж De-Stress (90 мин)
10. 1 регенерирующий массаж (50 мин)
11. 1 сеанс Vital Massage (25 мин), основное внимание уделяется зонам головы, стоп и кистей рук, применяется масло мелиссы
12. Групповые тренировки в соответствии с программой Waldhotel "The Elements"

Стоимость программы **MINDFULNESS PRO***: **CHF 2'305.-**

* 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

