

Программа «Антистресс»

Наименование процедур, входящих в путевку на курс 4 ночи

1	Консультация врача-специалиста	1
СПА-процедуры		
2	Классический спа-массаж "Релакс" (60 мин) <u>или</u> "Биоваскулярный" (гемолимфодренажный) массаж (60 мин) <u>или</u> "Уход по типу кожи" - массаж лица косметический/омолаживающий с маской (60 мин)	1
3	Влажный флоатинг (45 мин) <u>или</u> тренировка в Гидробайке (20 мин) + Кедровая фитосауна (30 мин) <u>или</u> Контрастные Купели + Ванна с морской водой/с водорослями (60 мин)	1
4	Процедура "Пенящий пилинг" в паровой бане (60 мин) <u>или</u> Обертывание для тела "Шоколад", "Клюква", "Льняное укутывание", "Сила леса" (60 мин) <u>или</u> Процедура в SPA-капсуле "Релаксация" с ванной травяной + Биодетоксикация (90 мин)	1
Физическая активность		
5	Скандинавская ходьба	4
6	Посещение бассейна с банями (120 мин)	4
7	Занятие в зале ЛФК <u>или</u> на кардиотренажерах (60 мин)	4