

# Холистическая (Возвращающая силы)

Наименование процедур, входящих в путевку на курс 7 ночей

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> "Оздоровительный массаж" (60 мин)	3
3	Уход по типу кожи (массаж для лица косметический/омолаживающий) с маской (60 мин)	3
4	Влажный флоатинг (30 мин) <u>или</u> тренировка в Гидробайке (20 мин) <u>или</u> контрастные купели (30 мин) <u>или</u> кедровая фитосауна (до 30 мин)	2
5	Ванна с морской водой или ванна с водорослями <u>или</u> ванна травяная или ванна медовая (до 30 мин)	2
6	Процедура "Пенящийся пилинг" <u>или</u> "Фито-пилинг травяными мешочками" в паровой бане (60 мин)	1
7	Обертывание для тела "Щоколад", "Клюква", "Льняное укутывание", "Сила леса", "Красное вино", "Цитрусовый рай" (60 мин)	1
Физическая активность		

8	Скандинавская ходьба	7
9	Посещение бассейна с банями	7
10	Занятие в зале ЛФК или на кардиотренажерах (60 мин)	7