

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 |