****

 **ПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС» (ANTISTRESS PROGRAMME)**

**Основные показания:**

* Стресс, отсутствие концентрации
* Общая усталость
* Процесс «ржавления» организма – окислительный стресс
* Бессонница, головные боли
* Мышечные растяжения
* Улучшение защиты организма
* Улучшение психофизических параметров
* Глубокое расслабление
* Очищение организма от токсинов и шлаков

**Программа включает:**

* Общий медицинский осмотр и клинический анализ
* Медицинскую консультацию в начале и конце программы
* Рекомендации и советы диетолога (за дополнительную плату)
* Процедуры:

**1-й день:** пилинг тела (Body peeling), сеанс фирменной термальной ароматерапии (Signature Thermal Aromatherapy), аюрведический массаж ног Padabyang (Padabyang – Ayurvedic Foot massage)

**2-й день:** обертывание термальной грязью (Thermal mud), рефлексотерапия (Reflexology), антистрессовый массаж (30 мин.) (Anti-stress massage 30’);

**3-й день:** расслабляющий сеанс термальной фитотерапии (Thermal Fitobalnea relaxing), аюрведический массаж головы Shirobhyang (Shirobhyang –Ayurvedic head massage), массаж тропическим душем (Thin rain Shower massage);

**4-й день:** термальный гидромассаж Каракалла (Thermal hydromassage Caracalla), - аюрведический массаж ног Padabyang (Padabyang – Ayurvedic Foot massage), ароматерапевтический массаж лица (Facial aromatherapy massage);

**5-й день:** обертывание тела с семенами желтой тыквы (Pumpkin seed body wrap), сеанс рефлексотерапии (Reflexology), антистрессовый массаж (30 мин.) (Anti-stress massage 30’);

**6-й день:** обертывания термальной грязью (Thermal mud), гавайский массаж Ломи-ломи (Lomi-lomi), ароматерапевтический массаж лица (Facial aromatherapy massage).

Бесплатное использование гидротерапевтических средств для восстановления работоспособности, в соответствии с рекомендациями врача: парной Farmer, Thermal Grotta, бассейнов с непрерывным потоком пресной термальной и соленой морской воды, вода в которых обновляется каждую ночь на все 100%:

а) крытого бассейна с термальной водой 100% с температурой 32-34 °C

б) открытого бассейна с морской и термальной водой с температурой 28-30 °C с множеством приспособлений для гидромассажа: джакузи, бурная вода (wild water), душевыми и т.д.

* Бесплатное пользование полностью оборудованным тренажерным залом
* Бесплатное участие в программе Aqua gym
* Индивидуальная сумка с комплектом для посещения спа процедур
* Проживание в стандартном двухместном номере 7-14 ночей, 6-12 дней спа процедур в соответствии с программой
* Халат, тапочки и ежедневные послеобеденные освежающие процедуры
* Напиток при заезде в отель
* Полупансион с буфетом или меню. За дополнительную плату диетическое или вегетарианское питание.