**ПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС» (ANTISTRESS PROGRAMME) В ОТЕЛЕ THERMAE SYLLA SPA&WELLNESS HOTEL 5\***

**Минеральный отдых для полного расслабления**

Высокий темп жизни и стремление к успеху в сочетании с плохим питанием являются основными причинами эмоциональной и физической усталости. В конце концов, отсутствие энергии вызывает у нас беспокойство, симптомы хронического стресса, головные боли, делает нас возбудимыми, нетерпеливыми, нарушает наше психосоматическое равновесие и эффективность нашей работы. Минеральный курорт Thermae Sylla Spa предоставляет лучшие условия для отдыха, сочетая в индивидуальной программе лечение и профилактику, способствующие активизации механизмов самовосстановления и улучшению качества жизни. Потому что, по словам «отца медицины» Гиппократа, «наш организм не теряет способности исцелять себя до тех пор, пока мы даем ему эту возможность».

**Основные показания**

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

*Стоимость программы:*

**От 1037 eur** с человека за 7 ночей в двухместном номере с питанием – полупансион (завтрак, обед)

**От 1867 eur** с человека за 14 ночей в двухместном номере с питанием – полупансион (завтрак, обед)

**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 (Bodypeeling), сеанс фирменной термальной ароматерапии (Signature Thermal Aromatherapy), антистрессовый массаж (30 мин.) (Anti-stress massage 30’);

2-й день: аппликации термальной грязи (Thermalmud), 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 (ThinrainShowermassage);

4-йдень: термальный гидромассаж Каракалла (ThermalhydromassageCaracalla), -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: аппликации термальной грязи (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 и

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
* Халат, тапочки и ежедневные послеобеденные освежающие процедуры
* Напиток при заезде в отель
* Полупансион с буфетом или меню. Состав блюд включает свежие, богатые витаминами сезонные продукты, которые играют существенную роль при выведении из организма токсинов и шлаков. Блюда приготовлены на пару или гриле по домашним греческим рецептам. В пищу употребляется натуральное оливковое масло из плодов, собранных в нашем земельном угодье. За дополнительную плату мы можем обеспечить гостям диетическое или вегетарианское питание.
* Обеспечен трансфер: аэропорт – отель – аэропорт как минимум для двух человек или аэропорт – отель для одного человека.