

# Лечебно-оздоровительные программы в отелях GB HOTELS в Абано-Терме

## ABANO GRAND HOTEL

### Программа «Здоровье Плюс Лакшери» на основе биотермальной глины Абано-Терме

Минимальный период пребывания – 5 ночей (5, 6, 8, 10 или 12 сеансов).

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

Каждый сеанс программы грязелечения «Здоровье Плюс» включает:

- аппликацию созревшей грязи (на основе биотермальной глины);
- термальную озонированную ванну с ароматическими гидроэссенциями;
- массаж Deep Tissue Method® (50 минут);
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу);
- травяной чай.

### Программа «Путешествие вокруг света»

Минимальный период пребывания – 4 ночи.

Для тех, кто любит путешествовать, кто хочет испытать новые ощущения, лучше узнать свое тело и обрести жизненную энергию.

В программу входит:

- 1 грязевая аппликация Fango Plus Энергия GB для мышечной релаксации и термальная ванна (Абано-Терме) (50 минут);
- 1 пилинг фруктовыми кислотами (Италия) (50 минут);
- 1 аюрведический массаж (Индия) (50 минут);
- 1 сеанс шиацу (Япония) (50 минут);
- 1 массаж для тела жасминотерапия (Египет) (80 минут);
- 1 массаж лавовыми камнями Hot stone therapy (США) (80 минут).

### Восстанавливающая программа Shaping Up

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Рекомендуется тем, кто в повседневной жизни подвержен стрессу, ведет малоподвижный образ жизни и нуждается в энергетической подзарядке.

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

Программа включает:

- 6 грязевых аппликаций с биотермальной глиной «Здоровье Плюс»;
- 6 термальных озонированных ванн с ароматическими гидроэссенциями;
- 4 массажа Deep Tissue Method® (25 минут);
- 2 восточных массажа: шиацу, аюрведа (50 минут);
- 4 процедуры GB на выбор: вулканический пилинг, процедура для мужчин Peel & Relax, термальная или деликатная чистка лица, интенсивная омолаживающая процедура для мужской кожи Intensive Age, грязевая процедура GB для ног, процедура для лица GB антистресс;
- оздоровительные травяные чаи;
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу).

### Программа очищения организма Antistress & Detox

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Программа основана на сочетании очищающего действия индивидуально назначенной диеты и стимуляции обмена веществ, вызванной грязевыми аппликациями и термальными ваннами.

Неделя сбалансированного питания позволит получить быстрый и эффективный результат как с точки зрения потери лишнего веса, так и нормализации обменных процессов в организме.

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

Консультация диетолога, назначение индивидуальной программы диетического питания, контроль во время пребывания и составления режима питания для его поддержания после.

Программа включает:

- 7 дней меню Detox;
- 6 грязевых аппликаций Detox;
- 6 процедур на выбор согласно рекомендациям врача: термальная или деликатная чистка лица; гемолимфатический дренажный массаж; вулканический пилинг тела, пилинг фруктовыми кислотами или

- Ritual Man Peel & Relax; прессотерапия; лимфодренажный массаж тела; термальная процедура для лица с эффектом «Детокс»; интенсивная омолаживающая процедура для мужской кожи Intensive Age;
- 6 массажей Deep Tissue Method® (25 мин) или 6 индивидуальных занятий с тренером: гимнастика для коррекции фигуры body-toning, аэробика и стретчинг;
  - групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу).

### **Программа Shape & Diet**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Программа обеспечит безопасное снижение избыточного веса без вреда для здоровья, способствуя при этом укреплению иммунной системы. Предлагаемая система питания основывается не только на подсчете калорий, но прежде всего на комплексном воздействии на наш организм, которым обладает правильное и сбалансированное питание. Выбор продуктов для приготовления блюд проводится согласно их антиоксидантному индексу, а методы приготовления обеспечат сохранение их питательных свойств. Питание будет не только полезным, но и вкусным, так как основано на принципах средиземноморской диеты в ее новой интерпретации командой шеф-поваров. Предлагаемое диетическое питание не только способствует снижению избыточного веса, но также улучшает пищеварение и работу ЖКТ благодаря высокому содержанию волокон, выводит лишнюю жидкость из организма за счет низкого содержания соли и укрепляет иммунную систему благодаря сохранению всех витаминов, минералов и антиоксидантов.

Применяемая методика грязелечения Fango & Forma благодаря своим очищающим свойствам в сочетании с лимфодренажным массажем по методу GB обеспечит выведение токсинов и избыточной жидкости, значительно улучшив силуэт.

В программу входит:

- термальная консультация доктора с участием переводчика;
- 7 дней меню Forma;
- 6 грязевых аппликаций Fango & Forma;
- 6 термальных ванн с эссенциями Forma;
- 6 лимфодренажных массажей GB Method (50 минут);
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу).

### **Программа Lifestyle Anti-Aging**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Программа Lifestyle Anti-Aging была разработана, чтобы создать оптимальные условия для восстановления психоэмоционального и физического равновесия, а также для поддержания полученного результата после окончания программы. Каждый этап программы незаменим и будет сопровождать вас на пути к комплексному оздоровлению всего организма.

Медицинская консультация с участием переводчика для определения состояния здоровья и выявления потенциальных факторов риска предусматривает персонализацию программы Lifestyle Anti-Aging и выбор наиболее подходящих процедур.

Программа включает:

- окислительный стресс-тест: анализ крови из пальца для определения концентрации свободных радикалов и антиоксидантов в крови (способствуют профилактике и замедлению процесса старения);
- диагностику состояния кожи лица: с помощью анализа основных параметров кожи определяется состояние здоровья кожи и необходимость индивидуальных процедур для его коррекции;
- 6 сеансов грязелечения Anti-Aging с питательным, антиоксидантным и детокс-эффектом;
- 6 термальных ванн Anti-Aging дополняют эффект грязелечения и подарят неповторимое ощущение полного расслабления;
- 6 массажей по 50 минут на выбор: массаж Deep Tissue Method®, оздоровительный, аюрведический, рефлексология стоп, Hot stone therapy;
- 1 деликатная или термальная чистка лица;
- 1 пилинг тела на выбор: пилинг фруктовыми кислотами, вулканический пилинг, пилинг для мужской кожи Peel & Relax;

- 2 процедуры для лица на выбор: процедура для чувствительной кожи лица, процедура антистресс, процедура детокс, интенсивная омолаживающая процедура для мужской кожи Intensive Age;
- 1 грязевая аппликация Emotional Mud Plus согласно предписанию врача и по результатам осмотра: дренаж, очищение, мышечное расслабление или восстановление энергии;
- 1 интенсивный уход Luxury Treatment на выбор: Luxury Hematite, Luxury Silver Face или Belle Epoque.

### **Программа Aqua Thermal Fit Back**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Инновационные тренировки без изнуряющих нагрузок в термальной воде – уникальный шанс для тех, кто желает восстановить физическую форму, сбросить лишние килограммы, улучшить силуэт, уменьшить проявления целлюлита в виде жировых отложений и эстетических дефектов кожи.

Для спортсменов, как профессионалов, так и любителей, фитнес в термальной воде – прекрасная возможность снять мышечную усталость и поддержать спортивную форму после интенсивных занятий спортом.

В программу входит:

- обязательная консультация врача с участием переводчика с целью определения количества и видов процедур для гарантии наибольшей их эффективности;
- 6 грязевых аппликаций биотермальной глиной Health Plus;
- 6 термальных ванн, обогащенных гидроэссенциями;
- 6 массажей Deep Tissue Method® (50 минут);
- 6 сеансов гидрокинезотерапии в термальном бассейне Acqua Space (50 минут);
- 6 занятий в тренажерном зале Fitness Center Technogym или в спортивной зоне Arké Core Centric Training (25 минут);
- травяной чай;
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу).

## **DUE TORRI**

### **Программа «Здоровье Плюс Лакшери» на основе биотермальной глины Абано-Терме**

Минимальный период пребывания – 5 ночей (5, 6, 8, 10 или 12 сеансов).

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

Каждый сеанс программы грязелечения «Здоровье плюс» включает:

- аппликацию созревшей грязи (на основе биотермальной глины);
- термальную озонированную ванну с ароматическими гидроэссенциями;
- массаж Deep Tissue Method® (50 минут);
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу);
- травяной чай.

### **Программа «Путешествие вокруг света»**

Минимальный период пребывания – 4 ночи.

Для тех, кто любит путешествовать, кто хочет испытать новые ощущения, лучше узнать свое тело и обрести жизненную энергию.

В программу входит:

- 1 грязевая аппликация Fango Plus Энергия GB для мышечной релаксации и термальная ванна (Абано-Терме) (50 минут);
- 1 пилинг фруктовыми кислотами (Италия) (50 минут);
- 1 аюрведический массаж (Индия) (50 минут);
- 1 сеанс шиацу (Япония) (50 минут);
- 1 массаж для тела жасминотерапия (Египет) (80 минут);
- 1 массаж лавовыми камнями Hot stone therapy (США) (80 минут).

### **Восстанавливающая программа Shaping Up**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Рекомендуется тем, кто в повседневной жизни подвержен стрессу, ведет малоподвижный образ жизни и нуждается в энергетической подзарядке.

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

Программа включает:

- 6 грязевых аппликаций с биотермальной глиной «Здоровье Плюс»;
- 6 термальных озонированных ванн с ароматическими гидроэссенциями;

- 4 массажа Deep Tissue Method® (25 минут);
- 2 восточных массажа: шиацу, аюрведа (50 минут);
- 4 процедуры GB на выбор: вулканический пилинг, процедура для мужчин Peel & Relax, термальная или деликатная чистка лица, интенсивная омолаживающая процедура для мужской кожи Intensive Age, грязевая процедура GB для ног, процедура для лица GB антистресс;
- оздоровительные травяные чаи;
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу).

### **Программа Hi Detox**

Минимальный период пребывания – 7 ночей

Очищение организма от токсинов благодаря таким оздоровительным методикам, как использование термальной грязи и другим высокоэффективным процедурам, еще никогда не было таким приятным. В Romantic & Detox SPA, созданном для детоксикации тела и восстановления душевной гармонии, это стало возможным благодаря ярко выраженному целебному действию эксклюзивной грязи детокс, разработанной командой врачей GB. Грязь выведет токсины из организма, вернет телу отличную форму, а вам – хорошее самочувствие. Кожа вновь станет сияющей, в глазах появится блеск, а тело обретет равновесие, легкость и гибкость. Программа детоксикации «высокой интенсивности» подарит организму заряд энергии и бодрости, избавит от грустных мыслей и улучшит физическую форму.

В программу входит:

- консультация врача с участием переводчика для составления индивидуальной программы процедур;
- окислительный стресс-тест;
- 6 сеансов грязелечения детокс;
- 6 термальных ванн детокс для повышения детокс-эффекта грязей;
- 6 сеансов персонализированных процедур (50 мин);
- 6 ингаляций с термальной водой;
- 6 аэрозолей с термальной водой;
- 3 массажа Deep Tissue Method® (50 минут);
- 3 гемолимфатических массажа (50 минут);
- 1 процедура «живот–ягодицы–бёдра» (80 минут);
- 1 пилинг тела с оливковым маслом (80 минут).

### **Программа грязелечения «Детокс»**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Неделя термальных процедур, состоящих из грязевых обертываний с эффектом «Детокс», термальных ванн и массажей для стимуляции обменных процессов и выведения токсинов из организма. Программа идеально подойдет тем, кто желает укрепить здоровье и достичь хорошего самочувствия.

В программу входит:

- консультация врача с участием переводчика для составления индивидуальной программы процедур;
- 6 сеансов грязелечения детокс;
- 6 термальных ванн детокс для повышения детокс-эффекта грязей;
- 6 массажей Deep Tissue Method® (25 минут);
- фитотерапия детокс.

## **GRAND HOTEL TRIESTE & VICTORIA**

### **Программа «Здоровье Плюс Лакшери» на основе биотермальной глины Абано-Терме**

Минимальный период пребывания – 5 ночей (5, 6, 8, 10 или 12 сеансов).

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

Каждый сеанс программы грязелечения «Здоровье Плюс» включает:

- аппликацию созревшей грязи (на основе биотермальной глины);
- термальную озонированную ванну с ароматическими гидроэссенциями;
- массаж Deep Tissue Method® (50 минут);
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу);
- травяной чай.

### **Программа «Путешествие вокруг света»**

Минимальный период пребывания – 4 ночи.

Для тех, кто любит путешествовать, кто хочет испытать новые ощущения, лучше узнать свое тело и обрести жизненную энергию.

В программу входит:

- 1 грязевая аппликация Fango Plus Энергия GB для мышечной релаксации и термальная ванна (Абано-Терме) (50 минут);
- 1 пилинг фруктовыми кислотами (Италия) (50 минут);
- 1 аюрведический массаж (Индия) (50 минут);
- 1 сеанс шиацу (Япония) (50 минут);
- 1 массаж для тела жасминотерапия (Египет) (80 минут);
- 1 массаж лавовыми камнями Hot stone therapy (США) (80 минут).

### **Восстанавливающая программа Shaping Up**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Рекомендуется тем, кто в повседневной жизни подвержен стрессу, ведет малоподвижный образ жизни и нуждается в энергетической подзарядке.

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

В программу входит:

- 6 грязевых аппликаций с биотермальной глиной «Здоровье Плюс»;
- 6 термальных озонированных ванн с ароматическими гидроэссенциями;
- 4 массажа Deep Tissue Method® (25 минут);
- 2 восточных массажа: шиацу, аюрведа (50 минут);
- 4 процедуры GB на выбор: вулканический пилинг, процедура для мужчин Peel & Relax, термальная или деликатная чистка лица, интенсивная омолаживающая процедура для мужской кожи Intensive Age, грязевая процедура GB для ног, процедура для лица GB антистресс;
- оздоровительные травяные чаи;
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу).

### **Программа очищения организма Antistress & Detox**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Программа основана на сочетании очищающего действия индивидуально назначенной диеты и стимуляции обмена веществ, вызванной грязевыми аппликациями и термальными ваннами.

Неделя сбалансированного питания позволит получить быстрый и эффективный результат как с точки зрения потери лишнего веса, так и нормализации обменных процессов в организме.

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

Консультация диетолога, назначение индивидуальной программы диетического питания,

контроль во время пребывания и составления режима питания для его поддержания после.

В программу входит:

- 7 дней меню Detox;
- 6 грязевых аппликаций Detox;
- 6 процедур на выбор согласно рекомендациям врача: термальная или деликатная чистка лица; гемолимфатический дренажный массаж; вулканический пилинг тела, пилинг фруктовыми кислотами или Ritual Man Peel & Relax; прессотерапия; лимфодренажный массаж тела; термальная процедура для лица с эффектом «Детокс»; интенсивная омолаживающая процедура для мужской кожи Intensive Age;
- 6 массажей Deep Tissue Method® (25 мин) или 6 индивидуальных занятий с тренером: гимнастика для коррекции фигуры body- toning, аэробика и стретчинг;
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу).

### **Программа Shape & Diet**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Программа обеспечит безопасное снижение избыточного веса без вреда для здоровья, способствуя при этом укреплению иммунной системы. Предлагаемая система питания основывается не только на подсчете калорий, но прежде всего на комплексном воздействии на наш организм, которым обладает правильное и сбалансированное питание. Выбор продуктов для приготовления блюд проводится согласно их антиоксидантному индексу, а методы приготовления обеспечат сохранение их питательных свойств. Питание будет не только полезным, но и вкусным, так как основано на принципах средиземноморской диеты в ее новой интерпретации командой шеф-поваров. Предлагаемое диетическое питание не только способствует снижению избыточного веса, но также улучшает пищеварение и работу ЖКТ благодаря высокому содержанию волокон,

выводит лишнюю жидкость из организма за счет низкого содержания соли и укрепляет иммунную систему благодаря сохранению всех витаминов, минералов и антиоксидантов.

Применяемая методика грязелечения Fango & Forma благодаря своим очищающим свойствам в сочетании с лимфодренажным массажем по методу GB обеспечит выведение токсинов и избыточной жидкости, значительно улучшив силуэт.

В программу входит:

- термальная консультация доктора с участием переводчика;
- 7 дней меню Forma;
- 6 грязевых аппликаций Fango & Forma;
- 6 термальных ванн с эссенциями Forma;
- 6 лимфодренажных массажей GB Method (50 минут);
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу).

### **Программа Fitness Treatment: укрепление и эластичность**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Чувствовать себя в форме так приятно! Упругое и гибкое тело, мышцы в тонусе, светящаяся нежная кожа – что может быть лучше? Программа Obiettivo Forma White SPA сделала это возможным благодаря сочетанию разнообразных процедур, они гарантируют оптимальный и эффективный результат для вашей физической формы за короткий период. Биотермальную глину, обладающую противовоспалительным эффектом, дополняют освежающий гель для снятия ощущения тяжести в ногах или тонизирующее масло. Глубокий мышечный массаж снимет мышечное напряжение, сделав тело более гибким. Моделирующие тело занятия в бассейне Crystal Pool повысят мышечный тонус. Благодаря данным процедурам тело обретет новую форму, полную красоты и здоровья.

В программу входит:

- 1 ритуал 5 Senses Luxury (80 минут);
- 6 ритуалов с активной биотермальной глиной Forma;
- 6 массажей Deep Tissue Method ® (50 минут);
- 2 интенсивных ухода на выбор: GB «живот–ягодицы–бёдра» (80 минут), оливковый пилинг тела (80 минут), Peel & Relax ritual для мужчин (50 минут), hot stone массаж (50 минут);
- 4 занятия в бассейне Crystal Pool или Body Sculpting (50 минут).

Все процедуры назначаются индивидуально по результатам медицинской консультации (услуги переводчика включены).

### **Интенсивная программа с дренажным, детокс и очищающим действием IN & OUT**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Часто тело отправляет нам четкие сигналы, указывающие на наличие хронического стресса. Кожа теряет здоровый блеск, беспокоит постоянная усталость, появляется чувство тяжести, пропадают бодрость и энергия. Это лишь некоторые из пагубных последствий стресса и влияния скорости современной жизни на организм человека. Для борьбы с ними была создана специальная программа с ярко выраженным дренажным и детокс-действием. Благодаря индивидуально подобранным процедурам, программа обеспечивает комплексную регенерацию организма «изнутри и снаружи».

Повысить тонус организма, избавив его от токсинов; восстановить бодрость и энергию; вернуть легкость и улучшить физическую форму; снять напряжение в теле и избавиться от тяжелых мыслей, повысив тем самым жизненную энергию, – этих удивительных результатов можно будет достичь с помощью программы In & Out. Ведь секрет настоящей красоты основан на сочетании физического здоровья и душевной гармонии.

Программа рассчитана на тех, кто желает уделить время себе и своему здоровью.

В комплекс входит:

- 6 сеансов грязелечения с биоактивной глиной «Омоложение и детокс»;
- 1 уходовая процедура Bacchus, Belle Epoque или Casao face & body immersion (110 минут);
- 1 процедура Jasmine Experience (80 минут) или массаж лавовыми камнями (80 минут);
- 5 процедур Destress Falls (25 минут): тонизирующий душ с дренажным и очищающим действием;
- 1 процедура 5 Senses Luxury (80 минут);

- 3 процедуры антистресс для лица, или 3 массажа антистресс (50 минут), или 3 процедуры для кожи вокруг глаз (25 минут);
- 1 эксклюзивная процедура для лица Luxury Silver Face или Luxury Thermal Shine (50 минут);
- травяной чай (3 раза в день).

## **LA RESIDENCE & IDROKINESIS**

### **Программа «Земля» на основе грязи D.O.C. Абано-Терме**

Минимальный период пребывания – 12 ночей (12 сеансов).

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

Каждый сеанс программы грязелечения «Земля» включает:

- аппликацию созревшей грязи D.O.C.;
- термальную озонированную ванну;
- массаж оздоровительный (25 минут);
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу);

### **Программа «Здоровье плюс» на основе биотермальной глины Абано-Терме**

Минимальный период пребывания – 5 ночей (5, 6, 8, 10 или 12 сеансов).

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

Каждый сеанс программы грязелечения «Здоровье плюс» включает:

- аппликацию созревшей грязи (на основе биотермальной глины);
- термальную озонированную ванну с ароматическими гидроэссенциями;
- массаж Deer Tissue Method® (25 минут);
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу);
- травяной чай.

### **Программа «Путешествие вокруг света»**

Минимальный период пребывания – 4 ночи.

Для тех, кто любит путешествовать, кто хочет испытать новые ощущения, лучше узнать свое тело и обрести жизненную энергию.

В программу входит:

- 1 грязевая аппликация Fango Plus Энергия GB для мышечной релаксации и термальная ванна (Абано-Терме) (50 минут);
- 1 пилинг фруктовыми кислотами (Италия) (50 минут);
- 1 аюрведический массаж (Индия) (50 минут);
- 1 сеанс шиацу (Япония) (50 минут);
- 1 массаж для тела жасминотерапия (Египет) (80 минут);
- 1 массаж лавовыми камнями Hot stone therapy (США) (80 минут).

### **Восстанавливающая программа Shaping Up**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Рекомендуется тем, кто в повседневной жизни подвержен стрессу, ведет малоподвижный образ жизни и нуждается в энергетической подзарядке.

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

В программу входит:

- 6 грязевых аппликаций с биотермальной глиной «Здоровье Плюс»;
- 6 термальных озонированных ванн с ароматическими гидроэссенциями;
- 4 массажа Deer Tissue Method® (25 минут);
- 2 восточных массажа: шиацу, аюрведа (50 минут);
- 4 процедуры GB на выбор: вулканический пилинг, процедура для мужчин Peel & Relax, термальная или деликатная чистка лица, интенсивная омолаживающая процедура для мужской кожи Intensive Age, грязевая процедура GB для ног, процедура для лица GB антистресс;
- оздоровительные травяные чаи;
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу).

### **Программа Active Shape®**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Программа сбалансированного питания поможет похудеть без особых усилий и оставаться в хорошей физической форме благодаря индивидуальным занятиям с персональным тренером. Процедуры с использованием термальной грязи ускорят обменные процессы в организме и выведут избыточную жидкость. Массаж для увлажнения, питания и стимуляции.

Медицинская консультация с участием переводчика и составление индивидуальной диетической и лечебной программ.

Назначение индивидуальной программы питания.

В программу входит:

- 6 грязевых аппликаций Health Plus (биотермальная глина);
- 6 термальных озонированных ванн с гидроаромаэссенциями;
- 6 массажей (по 50 минут) на выбор: массаж Deep Tissue Method® или лимфодренажный;
- 6 индивидуальных занятий с тренером в тренажерном зале или бассейне (25 минут).

### **Программа Back-Ache & Hydrokinesis для здорового позвоночника ®**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Боли в спине (наиболее часто встречающиеся в области поясницы и шейного отдела) являются самой распространенной проблемой со здоровьем и наиболее частой причиной обращения за консультацией к доктору. Термальная среда – идеальное место для лечения хронических болей в спине, она дает возможность восстановить здоровье надежным способом, не имеющим побочных эффектов. Пребывание в отеле начнется с комплексного обследования и разработки индивидуальной программы процедур. Команда высококвалифицированных специалистов позаботится о том, чтобы вы забыли о болях в спине раз и навсегда.

В программу входит:

- вступительная медицинская консультация врача – специалиста в области термальной медицины и физиатра с диагностикой осанки при помощи подоскопа (с участием переводчика);
- компьютерная диагностика равновесия (с использованием стабилметрической компьютеризированной платформы);
- 6 грязевых аппликаций;
- 6 термальных озонированных ванн;
- 6 сеансов индивидуальной гидрокинезотерапии (25 минут);
- 6 сеансов постуральной гимнастики или обезболивающей терапии (25 минут);
- 6 массажей для снятия мышечных блокировок (25 минут).



## **METROPOLE**

### **Программа «Здоровье Плюс» на основе биотермальной глины Абано-Терме**

Минимальный период пребывания – 5 ночей (5, 6, 8, 10 или 12 сеансов).

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

Каждый сеанс программы грязелечения «Здоровье Плюс» включает:

- аппликацию созревшей грязи (на основе биотермальной глины);
- термальную озонированную ванну с ароматическими гидроэссенциями;
- массаж Deep Tissue Method® (25 минут);
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу);

### **Программа «Путешествие вокруг света»**

Минимальный период пребывания – 4 ночи.

Для тех, кто любит путешествовать, кто хочет испытать новые ощущения, лучше узнать свое тело и обрести жизненную энергию.

В программу входит:

- 1 грязевая аппликация Fango Plus Энергия GB для мышечной релаксации и термальная ванна (Абано-Терме) (50 минут);
- 1 пилинг фруктовыми кислотами (Италия) (50 минут);
- 1 аюрведический массаж (Индия) (50 минут);
- 1 сеанс шиацу (Япония) (50 минут);
- 1 массаж для тела жасминотерапия (Египет) (80 минут);
- 1 массаж лавовыми камнями Hot stone therapy (США) (80 минут).

### **Восстанавливающая программа Shaping Up**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Рекомендуется тем, кто в повседневной жизни подвержен стрессу, ведет малоподвижный образ жизни и нуждается в энергетической подзарядке.

Медицинская консультация с участием переводчика и назначение индивидуальной программы процедур.

В программу входит:

- 6 грязевых аппликаций с биотермальной глиной «Здоровье Плюс»;
- 6 термальных озонированных ванн с ароматическими гидроэссенциями;
- 4 массажа Deep Tissue Method® (25 минут);
- 2 восточных массажа: шиацу, аюрведа (50 минут);
- 4 процедуры GB на выбор: вулканический пилинг, процедура для мужчин Peel & Relax, термальная или деликатная чистка лица, интенсивная омолаживающая процедура для мужской кожи Intensive Age, грязевая процедура GB для ног, процедура для лица GB антистресс;
- оздоровительные травяные чаи;
- групповые занятия аквааэробикой в термальном бассейне (с понедельника по субботу).

### **Программа «Гибкость & Антистресс»**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Лечебный эффект грязелечения повышается за счет использования аюрведических средств, которые наносятся на тело во время грязевой аппликации и добавляются в термальную ванну. Комплексная процедура с удивительным эффектом. Как результат – улучшение общего самочувствия и восстановление физического и психоэмоционального равновесия.

Программа включает:

- медицинскую консультацию (услуги переводчика включены);
- 6 аюрведических грязевых аппликаций;
- 6 термальных ванн с аюрведическими гидроэссенциями;
- 3 очищающие процедуры: аюрведический пилинг тела (50 минут), аюрведическая чистка лица (50 минут), глубокий пилинг ступней (25 минут);
- 3 восточных массажа по 50 минут согласно назначению врача на выбор: массаж антистресс, тибетские поющие чаши, шиацу, аюрведические массажи Noad Phaen Boran, Abyangam Kerala с Pindaswedanam, Midhiabyangam Kalari, стоун- и кристаллотерапия, Shirodara, Abyangam Shirodara;
- 1 занятие йогой в день (во время проведения недели йоги).

### **Программа «Аюрведа Интенсив»**

Минимальный период пребывания – 7 ночей.

Программа состоит из недельного курса процедур, очищающих организм изнутри и снаружи, включая восстановление эмоционального равновесия. После курса процедур вы почувствуете себя расслабленным, тело обретет легкость и тонус, улучшится общее самочувствие.

Профессионализм врачей и медицинского персонала гарантирует эффективность и продолжительность полученных результатов.

Программа начинается с визита врача и аюрведической консультации для составления максимально индивидуальной программы процедур.

Расписание:

1 день

- Oriental голова и лицо (чистка лица);
- аюрведический пилинг тела;
- пилинг ступней;
- очищение дыхательных путей;
- 2 ингаляции;
- 2 аэрозоля;
- 1 грязевая аппликация для лечения гайморита;

2 день

- аюрведическая грязевая аппликация;
- аюрведическая термальная ванна;
- процедура Абхьянга Керала;

3 день

- аюрведическая грязевая аппликация;
- аюрведическая термальная ванна;
- аюрведический массаж стоун- и кристаллотерапия;
- широдара;

4 день

- аюрведическая грязевая аппликация;
- аюрведическая термальная ванна;
- аюрведический массаж Абхьянга Керала Пиндасведанам;

5 день

- аюрведическая грязевая аппликация;
- аюрведическая термальная ванна;
- рефлексологический массаж;
- массаж Абхьянга Керала в четыре руки;

6 день

- аюрведическая грязевая аппликация;
- аюрведическая термальная ванна;
- аюрведический массаж Эликсир Широара.