**WELLNESW -программы в Swissôtel Resort Sochi Kamelia**

Оглавление

[**WELLNESS ДЕНЬ** 3](#_Toc65665080)

[**ЭКСПРЕСС АНТИ – СТРЕСС** (3-х дневная программа) 3](#_Toc65665081)

[**ЭКСПРЕСС WELLNESS – ОМОЛОЖЕНИЕ** (3-х дневная программа) 3](#_Toc65665082)

[**WELLNESS ДЛЯ ДЕТЕЙ (7-14 лет)** (3-х дневная программа) 4](#_Toc65665083)

[**ТОНУС И ДЕТОКС** (пятидневная программа). 4](#_Toc65665084)

[**WELLNESS ОМОЛОЖЕНИЕ** 4](#_Toc65665085)

[**БЕЗУПРЕЧНАЯ МАМА** 5](#_Toc65665086)

Wellness (Велнес) - концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, правильного питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек.

Главная задача Wellness - предотвращение и профилактика болезней, а также признаков старения, как внешних, так и внутренних.

Тот, кто живёт согласно философии Wellness - удачен, полон энергии, оптимистичен и бодр вне зависимости от возраста.

**На чём основывается Wellness?**

ПИТАНИЕ. Экологически чистые, полезные и сочетаемые продукты, правильные технологии приготовления, направленность на усиление результата оздоровительных процедур, эстетика подачи блюд, вкусовые характеристики делают Wellness питание привлекательным и любимым для людей с разными пищевыми пристрастиями

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Занятия в стиле Wellness подарят Вам ощущения легкости, бодрости и дадут как физический, так и эмоциональный заряд. Дыхательные упражнения, йога, пилатес, аквааэробика, скандинавская ходьба и умеренные силовые нагрузки в правильном сочетании позволят Вам за короткое время укрепить мышечный каркас и брюшной пресс, улучшить осанку и внешний вид.

СПА-УСЛУГИ. Эффективное сочетание тепловой детоксикации, высококлассных массажных техник, косметологических процедур класса люкс по телу и лицу, водных процедур, усиленное эффектом физических упражнений и правильного питания, гарантирует видимый и долгосрочный результат в ожидаемые сроки.

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ. Wellness технологии помогают эффективно противостоять разрушительному воздействию стрессовых факторов: неправильное питание, гиподинамия, интоксикация организма, психологический дискомфорт, низкое качество сна. Во время прохождения Wellness-программы нейтрализуется последствие стресса. Организм приобретает антистрессовый иммунитет, и Вы получаете положительный опыт и навык поддерживать достигнутый результат.

WELLNESS-ПРОГРАММА. Индивидуальный подход, очищающие оздоровительные спа-процедуры, разнообразная физическая активность, а также специальное меню здорового и полезного питания, качественные травяные отвары, витамины и минералы, разработанные институтом витаминологии, позволят снять стресс, повысить жизненный тонус, скорректировать фигуру и улучшить внешний вид в короткие сроки.

# **WELLNESS ДЕНЬ**

* ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: улучшение эмоционального состояния; повышение жизненного тонуса и работоспособности
* ПИТАНИЕ: 4-х разовое питание
* WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ: Консультация wellness-коуча по программе, пилатес / йога, плавание в бассейне / прогулка по «Терренкуру»
* СПА-УСЛУГИ: тепловая процедура в термальном комплексе, СПА-ритуал - 30 минут

# **ЭКСПРЕСС АНТИ – СТРЕСС** (3-х дневная программа)

* ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: заметное улучшение эмоционального состояния; укрепление мышечного каркаса; повышение жизненного тонуса и работоспособности.
* ПИТАНИЕ: 4-х разовое питание
* WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ: дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики на открытом воздухе, пилатес / йога, плавание в бассейне
* СПА-УСЛУГИ: тепловая процедура в термальном комплексе (сауна), расслабляющий спа-ритуал - 60 минут, тибетский энергетический спа-ритуал

# **ЭКСПРЕСС WELLNESS – ОМОЛОЖЕНИЕ** (3-х дневная программа)

* ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: эффект омоложения и улучшения состояния кожи; укрепление мышечного каркаса; улучшение эмоционального состояния; повышение жизненного тонуса
* ПИТАНИЕ: 4-х разовое питание
* WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ: дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики на открытом воздухе, пилатес / йога, плавание в бассейне
* СПА-УСЛУГИ: тепловая процедура в термальном комплексе (инфракрасная сауна), безинъекционная мезотерапия Intraceuticals - 90 минут, косметический массаж лица - 30 минут, прессотерапия - 60 минут

# **WELLNESS ДЛЯ ДЕТЕЙ (7-14 лет)** (3-х дневная программа)

* ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: укрепление мышечного каркаса; улучшение осанки; гармонизация эмоционального состояния.
* ПИТАНИЕ: 4-х разовое питание
* WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ: оздоровительная гимнастика для улучшения осанки, круговая тренировка, плавание в бассейне
* СПА-УСЛУГИ: СПА-ритуал для детей - массаж 30 минут

# **ТОНУС И ДЕТОКС** (пятидневная программа).

Программа направлена на очищение организма, коррекцию фигуры и веса, повышение работоспособности и жизненного тонуса!

* ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: уменьшение объемов; повышение упругости кожи; видимое снижение проявления целлюлита; улучшение эмоционального состояния; повышение жизненного тонуса.
* ПИТАНИЕ: 4-х разовое питание
* WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ: дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики на открытом воздухе, пилатес / йога, плавание в бассейне
* СПА-УСЛУГИ: тепловая процедура в термальном комплексе (инфракрасная сауна), ванна с морскими водорослями - 30 минут, расслабляющий лимфодренажный массаж - 60 минут, морское очищение тела - 30 минут, Endosphères Therapy - 60 минут, прессотерапия - 60 минут

# **WELLNESS ОМОЛОЖЕНИЕ**

Данная программа омолодит Ваш организм, в первую очередь, изнутри. Благодаря комплексному подходу и косметическим брендам класса люкс, Вы почувствуете и увидите изменения уже во время прохождения программы! Косметические уходы класса люкс дают эффект омоложения на несколько лет, заметно улучшая структуру кожи

* ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: видимый эффект омоложения; заметное улучшение внешнего вида и состояния кожи; улучшение эмоционального состояния, жизненного тонуса и работоспособности.
* ПИТАНИЕ: 4-х разовое питание
* WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ: дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики на открытом воздухе, пилатес / йога, плавание в бассейне
* СПА-УСЛУГИ: тепловая процедура в термальном комплексе (инфракрасная сауна), безинъекционная мезотерапия Intraceuticals - 90 минут, расслабляющий лимфодренажный массаж - 60 минут, косметический массаж лица - 30 минут, прессотерапия - 60 минут

# **БЕЗУПРЕЧНАЯ МАМА**

 Никогда женщина так не нуждается в восстановлении организма и эмоционального состояния, в коррекции фигуры, как после родов. В этой программе соединены передовые европейские и российские методики в данной области. Благодаря высокой эффективности программы, восстановить организм до предродового состояния можно в короткие сроки.

* ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: физическое и психологическое восстановление после родов; уменьшение объемов; повышение упругости кожи; заметное улучшение эмоционального состояния; повышение жизненного тонуса и работоспособности.
* ПИТАНИЕ: 4-х разовое питание
* WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ: дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики на открытом воздухе, пилатес / йога, плавание в бассейне

СПА-УСЛУГИ: тепловая процедура в термальном комплексе (инфракрасная сауна), расслабляющий лимфодренажный массаж - 60 минут, морское очищение тела - 30 минут, прессотерапия - 60 минут, талассо-уход для лица - 60 минут, восстанавливающий морской ритуал - 60 минут