

«ЗДОРОВЫЙ СОН»

(продолжительность – 2 дня)

[comfort zone]- зарегистрированный товарный знак косметики.

СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ – 71 000 руб.

Программа «Здоровый сон» рассчитана на два дня, подходит для тех, кто стремится нормализовать свой сон и улучшить качество сна. Комплекс процедур направлен на борьбу с высоким уровнем стресса, интенсивными психоэмоциональными нагрузками, загруженным графиком работы. Тем, у кого мало свободного времени, но большое желание расслабиться и улучшить самочувствие за счёт качественного сна. Подходит для любого жителя мегаполиса, у которого есть проблемы со сном.

Сауны, бассейн с 09:00 до 21:30 без ограничений.

Посещение спортивного зала с 09:00 до 21:30 без ограничений.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ПРИЕМ СОМНОЛОГА ПЕРВИЧНЫЙ

Сомнолог – специалист, который обладает глубокими познаниями в нейрофизиологии, знает физиологию сна и его нарушения.

Врач, к которому вы можете прийти и сказать: «Я не сплю, помогите» и он проведет необходимую диагностику, выставит диагноз, назначит эффективное лечение и даст рекомендации по образу жизни. Индивидуальный подбор БАД.

40
мин.

Витаминные Коктейли – методика укрепления здоровья и восполнения витаминного недостатка, основанная на внутривенной терапии. В зависимости от возможных дефицитов организма специалист подбирает необходимый курс витаминного коктейля.

40
мин.

Душ Шарко

Классическая и удивительно эффективная профилактическая, оздоравливающая водная процедура. Душ Шарко является отличным средством в борьбе с лишним весом, целлюлитом, дряблостью кожи и мышц, улучшает состояние иммунной системы, уменьшает болевой синдром.

15
мин.

Программа по уходу за телом

Превращая уход за кожей в искусство, [comfort zone] дарит каждому гостю магический и чувственный опыт. В популярных процедурах нашего СПА и домашних уходах [comfort zone] используется целый комплекс различных видов терапевтического воздействия: бальнео, талассо, пелоидо, фаго и арома. Все средства и процедуры [comfort zone] не просто ухаживают за кожей, но и предлагают решения конкретных задач.

СПОКОЙСТВИЕ уход для тела [comfort zone].

Массажный ритуал для полноценного восстанавливающего отдыха: роскошный аромат смеси эфиров, эксклюзивная методика массажа с использованием кисточек, натуральные компоненты, стимуляция трех различных сенсорных путей (обонятельного, осязательного и

60
мин.

слухового).	
КСЕНОНОТЕРАПИЯ Является одной из недавно вошедших в медицинскую практику методик. Она позволяет проводить профилактику и лечение целого спектра заболеваний, вызванных стрессом. Результатами проведения процедуры становятся улучшение настроения, памяти, работоспособности, устранение повышенной нервозности и укрепление иммунитета. Ксенон оказывает на организм комплексное воздействие: снятие боли и дискомфорта, устранение спазмов, улучшение функции сердца, повышение силы сердечных сокращений, повышение устойчивости нервных клеток к агрессивным факторам, обеспечение защиты нервной системы в целом, стимуляция кровоснабжения, коррекция нарушений в работе иммунной системы, улучшение питания внутренних органов кислородом, повышение сопротивляемости организма нагрузкам, активизация синтеза белка, повышение скорости образования ряда гормонов, улучшение процессов обмена, устранение воспалений.	сеанс 2-3мин.
МАССАЖ ГОРЯЧИМИ КАМНЯМИ Массаж с использованием камней. Цель методики - снятие стресса и гипертонуса мышц. В результате процедуры улучшается кровоснабжение, усиливается лимфоток, ткани насыщаются кислородом. Кроме того снимаются мышечные боли и боли в суставах, восстанавливается тонус и упругость кожи.	90 мин.
ВТОРОЙ ДЕНЬ	
Витаминные Коктейли – методика укрепления здоровья и восполнения витаминного недостатка, основанная на внутривенной терапии. В зависимости от возможных дефицитов организма специалист подбирает необходимый курс витаминного коктейля.	40 мин.
ГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННА С ЛАМИНАРИЕЙ Ванна на основе концентрата бурых водорослей сравнима по своей эффективности с талассообертыванием. Несравнимое морское питание делает кожу мягкой и нежной, насыщая ее необходимыми элементами. которыми так богаты дары морей (полисахариды, аминокислоты, витамины, микроэлементы). Процедура восстанавливает тонус тканей, улучшает работу кровеносной и нервной системы, обладает иммуноукрепляющим действием.	30 мин.
ГИПОКСИТЕРАПИЯ (лечение горным воздухом) включает в себя метод физиотерапии, который основан на использовании газовой смеси с низким содержанием кислорода. Благодаря данной методике улучшается вентиляция в легких и кровообращение, нормализуется артериальное давление, улучшается иммунитет и сон, проходит нервозность и утомляемость, снижается проявление аллергических реакций, пациенты отмечают улучшение памяти и мышления.	30 мин.
ЛИФТИНГ БАНДАЖНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ Улучшение микроциркуляции, направленное липолитическое и дренирующее воздействие за счет таких ингредиентов, как: кофеин, теофиллин, карнитин, экстракты конского каштана, ананаса, плюща, листьев центеллы азиатской, хвоща, цветков хмеля обыкновенного, спиреи узколистной.	60 мин.
ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ (КЛАССИЧЕСКИЙ) МАССАЖ Способствует ликвидации болей, отеков, спазмов, нормализации половой функции, ускорению процессов регенерации травмированных тканей. Классический массаж восстанавливает силу утомленных мышц, повышает работоспособность всего организма.	60 мин.
ПРИЕМ СОМНОЛОГА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ	40 мин.

Более подробно об этой и других спа-программах вы можете узнать на официальном сайте экоотеля Романов лес www.romanovles.ru в разделе «Спа и Долголетие» и по телефону спа-центра:
+7 (4942) 49 47 77 (доб. 159).