

## «ЗДОРОВЫЙ СОН»

(продолжительность – 2 дня)

[comfort zone]- зарегистрированный товарный знак косметики.

СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ - 64 730 руб.

<p>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.</p> <p>Сауны, бассейн с 09:00 до 21:30 без ограничений.</p> <p>Посещение спортивного зала с 09:00 до 21:30 без ограничений.</p>	
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>	
<p><b>ПРИЕМ СОМНОЛОГА ПЕРВИЧНЫЙ</b> 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.</p>	<b>40 мин.</b>
<p>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.</p>	<b>40 мин.</b>
<p><b>Душ Шарко</b> 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.</p>	<b>15 мин.</b>
<p>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. <b>СПОКОЙСТВИЕ</b> 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 слухового).</p>	<b>60 мин.</b>

<p><b>КСЕНОНОТЕРАПИЯ</b>  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.</p>	сеанс 2-3мин.
<p><b>МАССАЖ ГОРЯЧИМИ КАМНЯМИ</b>  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.</p>	90 мин.
<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>	
<p><b>Витаминные Коктейли</b> – методика укрепления здоровья и восполнения витаминного недостатка, основанная на внутривенной терапии. В зависимости от возможных дефицитов организма специалист подбирает необходимый курс витаминного коктейля.</p>	40 мин.
<p><b>ГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННА С ЛАМИНАРИЕЙ</b>  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.</p>	30 мин.
<p><b>ГИПОКСИТЕРАПИЯ</b>  (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.</p>	30 мин.
<p><b>ЛИФТИНГ БАНДАЖНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ</b>  Улучшение микроциркуляции, направленное липолитическое и дренирующее воздействие за счет таких ингредиентов, как: кофеин, теofilлин, карнитин, экстракты конского каштана, ананаса, плюща, листьев центеллы азиатской, хвоща, цветков хмеля обыкновенного, спиреи узколистной.</p>	60 мин.
<p><b>ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ (КЛАССИЧЕСКИЙ) МАССАЖ</b>  Способствует ликвидации болей, отеков, спаек, нормализации половой функции, ускорению процессов регенерации травмированных тканей. Классический массаж восстанавливает силу утомленных мышц, повышает работоспособность всего организма.</p>	60 мин.
<p><b>ПРИЕМ СОМНОЛОГА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ</b></p>	40 мин.

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