



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КУРОРТ

МАРЬИН ОСТРОВ

Скульптурный массаж лица, шеи, декольте

- Проработка мышц лица, шеи, плеч и зоны декольте
- Улучшает кровообращение, цвет лица, снимает отечность, разглаживает морщины
- Расслабляет тело, снимает стресс, улучшает психоэмоциональное состояние, благотворно влияет на гормональный фон и качество сна

60 минут

₽ 7 000



ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- Мягкое скрабирование
- Питательная маска из спирулины или ламинарии
- Омолаживающая альгинатная маска «Золото»

₽ 3 600

Трансовый массаж головы

- Расслабляет сознание и тело, восстанавливает после интеллектуальных нагрузок и стрессов
- Успокаивает нервную систему, гармонизирует работу полушарий мозга, нормализует сон, снимает состояние суеты, дарит ясность сознания

45 минут

₽ 8 000



Силовой массаж

- Глубокий массаж тела или отдельных зон с использованием виброрастяжки, прокатывания, элементов русских правок тела и классического массажа
- Снимает напряжение, дарит расслабление и заземление

120 минут

₽ 12 000



Висцеральный массаж (массаж живота)

- Воздействие на мягкие ткани живота и диафрагмы
- Снимает спазмы внутренних органов, улучшает функции пищеварения, дыхательной и мочеполовой системы
- Показан при расстройствах ЖКТ, болях в пояснице, проблемах репродуктивного здоровья

60 минут

₽ 8 000





ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КУРОРТ

МАРЬИН ОСТРОВ

Авторский расслабляющий массаж тела «Чувственность»

- Сочетание холистического подхода, мягких методик (виброрастяжка, прокатывание) и классических приемов
- Бережно снимает напряжение, дарит глубокое расслабление тела, умиротворение и покой

120 минут

₽ 12 000



Вибрационный массаж: битсы, мнуши

- Массаж через одежду с использованием глубоких проминаний и вибрационных техник руками, массажными «ладошками» и даосскими вениками
- Снимает блоки и зажимы, улучшает микроциркуляцию и лимфоток, дарит лёгкость и состояние полёта

45 минут

₽ 7 000



Бережное расслабление на гвоздях

- Мягкая практика релаксации лёжа на гвоздях (возможно дополнение гвоздестоянием)
- Успокаивает ум, дарит глубокое расслабление, гармонизирует нервную систему, активирует иммунитет, помогает преодолеть страх и почувствовать внутреннюю устойчивость

30-45 минут

₽ 5 000



Ладка тела полотнами ткани «Колыбель матери»

- Расслабляющая практика с помощью мягких вибраций, раскачиваний и убаюкивающих движений полотнами ткани (рушники, ребозо)
- Проводится через одежду
- Дарит ощущение нежных объятий, защищённости, целостности и лёгкости

90 минут

₽ 10 000





ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КУРОРТ

МАРЬИН ОСТРОВ

Групповое парение «Соединение стихий»

- Мягкое очищение тела в бане
- Включает настройку под звуки тибетской чаши, ароматерапию, солевую ингаляцию, бесконтактный пар, очищение солью с алтайскими травами, лёгкое парение вениками, расслабление в водной зоне
- Травяной чай с мёдом и цитрусовый напиток
- Группа от 5 до 8 человек

90 минут

₽ 2 500
с 1 персоны



Телесные практики для пробуждения, бодрости тела и духа

- Лёгкий самомассаж, суставная гимнастика, микс мягкой йоги и пилатеса
- Дарит гибкость, укрепляет мышцы, улучшает подвижность суставов, наполняет бодростью и лёгкостью

60 минут

₽ 1 000



Женский круг

- Встреча для женщин, посвящённая пробуждению тела, энергии и чувственности
- В программе: телесные и танцевально-двигательные практики, снятие мышечных блоков, мягкие энергетические процессы, живое общение
- Группа до 8 человек

120 минут

₽ 2 000
с 1 персоны

