



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КУРОРТ

**МАРЬИН
ОСТРОВ**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**РЕПРОДУКТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

Наименование процедуры

Первичный приём врача-куратора

Биоэлектрография (ГРВ-диагностика)

Повторный приём врача-куратора

Скрининговая диагностика DDFAO

Пульсовая компьютерная диагностика Веда Пульс

ПРИРОДНЫЕ ПРОГРАММЫ

Программа восстановление психоэмоционального состояния

Программа восстановление энергетики

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Кедрово-пантовый скраб

Пантовые ванны

Микроклизмы с пантовым раствором

Общая прессотерапия

Общая магнитотерапия

Пароуглекислые ванны

Кислородный адаптивный фитококтейль

Фитокомпозиция для мужчин / женщин

Гидротермальные процедуры в СПА-центре «Пять стихий»

Функциональный фитнес / тренажёрный зал

Репродуктивное здоровье — это комплексная программа, направленная на восстановление и поддержку репродуктивной функции мужчин и женщин с учётом индивидуальных особенностей организма. Диагностика, пантовые и бальнеопроцедуры, физиотерапия, фитоподдержка и мягкие физические нагрузки способствуют нормализации гормонального баланса, улучшению кровообращения органов малого таза, снижению стресса и повышению общего энергетического потенциала организма.

01



ФИЗИЧЕСКИЙ ОТДЫХ

Восстановление сна и базовых ресурсов организма

Восстановление начинается с нормализации сна и телесного комфорта — основы регенерации нервной системы и гормонального баланса.

Для Вашего комфорта:

- кедрово-пантовое скрабирование
- пантовые ванны
- микроклизмы с пантовым раствором
- магнитотерапия
- лимфодренаж (штаны, куртка)
- пароуглекислые ванны
- функциональный фитнес / тренажёрный зал

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- засыпать и просыпаться в одно и то же время
- использовать режим «не беспокоить» перед отходом ко сну
- обеспечивать продолжительность сна не менее 7 часов
- обеспечивать количество шагов в день на уровне 15 000

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- индивидуальный подбор и приобретение подушки из меню подушек для поддержания качества сна после завершения программы/ аренда подушек
- массажи для всего тела



МЕНТАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Снижение когнитивной нагрузки и возвращение ясности

Мы учитываем, что постоянная умственная активность является одним из ключевых факторов истощения. На этом этапе внимание направлено на снижение внутреннего диалога и напряжения.

Для Вашего комфорта:

- программа восстановления психоэмоционального состояния
- пульсовая компьютерная диагностика Веда Пульс
- фитокомпозиция — успокаивающий фитосбор
- кислородный адаптивный фитококтейль

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- слушать спокойную музыку
- проводить время в тишине, на прогулках, у воды
- использовать практики осознанности и медитации при наличии опыта
- дыхательные практики

При размещении — в номере вас будет ожидать специальная подборка спокойной музыки для восстановления и видео подборка для самостоятельного занятия йогой.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Экологичное проживание эмоций и снижение внутреннего напряжения

Мы создаём безопасное пространство, в котором эмоции могут быть прожиты без подавления и перегрузки, что является важной частью восстановления нервной системы.

Для Вашего комфорта:

- принцип «тарелки» для питания: сбалансированное сочетание белков, клетчатки, углеводов и полезных жиров помогает поддерживать эмоциональное равновесие (предоставляется гостю при заселении в номер)
- программа восстановления психоэмоционального состояния

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- уделять время общению с близкими

Если вы приезжаете семьей, то хорошо подходит для этого – время завтрака, обеда и ужина. Отложите телефоны в сторону, поделитесь друг с другом эмоциями и впечатлениями от отдыха и приема пищи. Если вы приезжаете один- найдите время, чтобы позвонить близким, спросить, как у них дела и поделиться эмоциями и душевным состоянием.

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- ритуал с парильщиком для очищения от негативных эмоций
- конные прогулки (аниматерапия)
- индивидуальные рекомендации по питанию (Веда Пульс в ЦВМ «Долголетие»)

04



СОЦИАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Комфортное взаимодействие и восстановление границ

На этом этапе мы предлагаем форматы общения, которые поддерживают, но не перегружают, сохраняя личное пространство гостя.

Программа предполагает индивидуальное сопровождение врача-куратора: первичный, повторный и заключительный приёмы.

Для Вашего комфорта:

- встреча с куратором и проведение ГРВ диагностики при заезде, а также скрининговой диагностики DDFAO
- функциональный фитнес / тренажёрный зал (в свободном режиме, без обязательного взаимодействия)

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- консультации с психологом
- экскурсии индивидуальные или в малых группах
- женские круги
- женские бани
- танцы души
- арт-практики
- нейрографика
- мандала своими руками
- групповая йога

05



СЕНСОРНЫЙ ОТДЫХ

Снижение нагрузки на органы чувств

Этот этап направлен на восстановление нервной системы через мягкое воздействие на органы чувств и телесные ощущения.

Для Вашего комфорта:

- гидротермальные процедуры в спа-центре «Пять стихий»

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- обратить внимание к ощущениям тела и органов чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, а также ощущение положения тела, движения и внутренних сигналов организма)

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- пантовые и хвойно-солевые ванны
- фитопаровые процедуры
- ароматерапия
- телесные и сенсорные практики (занятия с глиной, занятия на развитие мелкой моторики)
- чан под открытым небом с хвойными ветками и цитрусом

06



ТВОРЧЕСКИЙ ОТДЫХ

Активация интереса и эмоциональной гибкости и лёгкости

Творческий этап помогает мягко переключиться из режима контроля в состояние свободного восприятия и интереса к жизни.

Для Вашего комфорта:

- библиотека курорта
- прогулки по терренкуру «Тропа здоровья» как форма созерцательного творчества

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- творческие мастер-классы
- арт-пространства (музей Аил)
- экскурсии
- лаундж-зона с индивидуальным просмотром фильмов
- прогулки с Алтайским травником

07



ДУХОВНЫЙ ОТДЫХ

Интеграция и внутренняя опора

Завершающий этап помогает зафиксировать состояние спокойствия и целостности через тишину, созерцание и контакт с природой.

Для Вашего комфорта:

- ежедневная природная программа
- время для тишины и уединения

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- экскурсии на Остров Патмос
- посещение мест силы Алтая

Итог программы

Устойчивое состояние внутреннего равновесия и восстановленный ресурс.