

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КУРОРТ

МАРЬИН ОСТРОВ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ВОССТАНОВЛЕНИЕ 360°

СИЛА ТЕЛА · ЭНЕРГИЯ · БАЛАНС

Наименование процедуры

Осмотр врача

ГРВ-диагностика

Скрининговая диагностика

Заключительный прием врача-куратора

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Пантотерапия пантовая ванна

Общая магнитотерапия

Массаж общий, 60 минут

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ*

Объём и периодичность процедур определяет врач с учётом медицинских показаний.
При наличии противопоказаний врач вправе заменить их на альтернативную процедуру, свободное время или посещение ГТК.

Аутогравитационная кушетка «Гравислайдер»

Бексконтактная гидромассажная ванна «Акварелакс»

Лазеротерапия

Бальнеотерапия хвойная ванна

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Природная программа восстановления энергетики

Фитотерапия в комнате релаксации

Кислородный коктейль

Скраб облепиховый

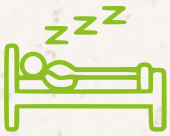
Гидротермальный комплекс

Восстановление 360° — программа комплексной заботы об организме, которая помогает восстановить силы, поддержать физический ресурс и вернуть ощущение тонуса и энергии в организме.

Продолжительность программы — 8 дней.

01

ФИЗИЧЕСКИЙ ОТДЫХ



Восстановление тела и базовых ресурсов организма

Восстановление начинается с внимания к телу — его состоянию, самочувствию и способности справляться с нагрузками.

На этом этапе организм получает комплексную поддержку: от диагностики до процедур, направленных на расслабление, восстановление и поддержание физического тонуса.

Для Вашего комфорта, включено в программу:

- пантотерапия пантовая ванна
- общая магнитотерапия
- общий массаж

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- прислушиваться к самочувствию и уровню нагрузки
- давать организму достаточно времени для отдыха между процедурами
- использовать время пребывания на курорте для пеших прогулок по разработанным маршрутам

Дополнительные возможности по желанию: ₽

- индивидуальный подбор и приобретение подушки из меню подушек для поддержания качества сна после завершения программы или аренда подушек во время пребывания на курорте
- массажи для всего тела

₽ Услуги приобретаются дополнительно

02

МЕНТАЛЬНЫЙ ОТДЫХ



Переключение внимания и снижение напряжения

Восстановление — это не только работа с телом.
Важно дать возможность отдохнуть от постоянной концентрации, задач и повседневного ритма.

Мы часто носим в голове множество мыслей. Во время отдыха постарайтесь воспользоваться предоставленным Вам блокнотом и записывать все свои идеи, задачи, навязчивые мысли, переживания. Составляйте список того, о чем думаете — будь то кредиты, зарплата или личные планы.
Чем больше вы выпишите, тем легче станет Вашему разуму.

Для Вашего комфорта, включено в программу:

- ведение записей в блокноте (блокнот предоставляется гостю комплиментарно в номер)
- фитотерапия в комнате релаксации;
- кислородный адаптивный фитококтейль

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- проводить время в тишине
- гулять по территории курорта
- оставлять время между процедурами для спокойного отдыха
- выписывать мысли, задачи и тревоги в блокнот
- выполнять мягкие дыхательные практики для стабилизации нервной системы и улучшения концентрации

При размещении — в номере вас будет ожидать специальная подборка спокойной музыки для восстановления и видео подборка для самостоятельного занятия йогой, оздоровительной физкультурой, комплекс упражнения по мышечной мобильности.

03

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Расслабление и возвращение ощущения внутреннего комфорта

Эмоциональное восстановление начинается с возможности остановиться, расслабиться и почувствовать заботу о себе.

В программе используются процедуры, которые помогают создать состояние физического и эмоционального расслабления.

Для Вашего комфорта, включено в программу:

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

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- не перегружать дни большим количеством активностей
- оставлять время после процедур для спокойного отдыха
- уделять внимание собственному состоянию и ощущениям
- использовать пребывание на курорте как возможность замедлиться и восстановить привычный ритм

Дополнительные возможности по желанию (₽):

- ритуал с парильщиком для очищения от негативных эмоций
- конные прогулки (анимaтерапия)
- расслабляющие массажные практики с тибетскими чашами (или др.)
- индивидуальные рекомендации по питанию (пульсовая компьютерная диагностика «Веда Пульс»)

₽ Услуги приобретаются дополнительно

04

СОЦИАЛЬНЫЙ ОТДЫХ



Комфортное взаимодействие и восстановление границ

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

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 (₽):

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

05

СЕНСОРНЫЙ ОТДЫХ

Мягкое воздействие на тело и органы чувств

Сенсорный отдых помогает переключить внимание с повседневной активности на непосредственные ощущения — тепло, воду, прикосновение, ароматы и расслабление тела.

Для Вашего комфорта, включено в программу:

- аутогравитационная кушетка «Гравислайдер»
- бесконтактная гидромассажная ванна «Акварелакс»
- лазеротерапия
- бальнеотерапия хвойная ванна
- скраб облепиховый

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- обращать внимание на ощущения тела во время процедур
- позволять себе полностью переключаться на процесс отдыха
- после процедур выбирать спокойные форматы активности
- проводить время на природе, наблюдая за окружающим пространством

Дополнительные возможности по желанию (₽):

- фитопаровые процедуры
- телесные и сенсорные практики (занятия с глиной, гвозди, аппликатор Кузнецова, занятия на развитие мелкой моторики)
- чан под открытым небом с хвойными ветками и цитрусом

₽ Услуги приобретаются дополнительно

06

ТВОРЧЕСКИЙ ОТДЫХ

Переключение из режима постоянных задач в состояние интереса и лёгкости

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

Для Вашего комфорта:

- библиотека курорта
- настольные игры
- прогулки по пешим маршрутам «Тропа здоровья», как форма созерцательного творчества и наблюдением за красотой природы

Дополнительные возможности по желанию:

- творческие мастер-классы
- арт-пространства (музей Аил)
- экскурсии
- лаундж-зона с индивидуальным просмотром фильмов, бильярдом и теннисным столом

Услуги приобретаются дополнительно

07

ДУХОВНЫЙ ОТДЫХ

Тишина, природа и возвращение к собственному ритму

Завершающий этап восстановления — возможность остановиться и почувствовать результат пройденного пути.

Природа Алтая, тишина и отсутствие привычной спешки помогают провести время наедине с собой и прислушаться к собственному состоянию.

Для Вашего комфорта:

- ежедневная природная программа
- время для тишины и уединения

Дополнительные возможности по желанию:

- экскурсии на остров Патмос
- посещение мест силы Алтая
- дегустация алтайского чая

Услуги приобретаются дополнительно

Итог программы

Восстановленные силы и ощущение физического и эмоционального ресурса

Эффект от прохождения программы действительно комплексный:

- Тонизирующее и адаптогенное действие (после прохождения курса программы многие чувствуют прилив сил, лучше справляются с физическими и эмоциональными нагрузками, повышается устойчивость к стрессу).
- Поддержка сердечно-сосудистой системы (улучшается микроциркуляция, укрепляются сосуды, способствует нормализации артериального давления. Отмечается положительное влияние при вегето-сосудистой дистонии).
- Помощь опорно-двигательному аппарату (стимулирует восстановление хрящей, связок, суставов, уменьшает скованность и боль после нагрузок или при возрастных изменениях).
- Стимуляция регенерации (процедуры в комплексе ускоряют заживление тканей — это актуально в период восстановления после травм, операций или тяжёлых заболеваний).
- Укрепление иммунитета (активизируются иммунные клетки, повышается сопротивляемость организма инфекциям).
- Положительное влияние на обмен веществ (отмечают способность нормализовать некоторые обменные процессы, в том числе помогать при лёгких формах нарушений углеводного обмена — например предиабете).
- Улучшение состояния кожи (кожа может становиться более упругой, гладкой, иногда смягчаются проявления некоторых дерматологических проблем).
- Положительный эффект на репродуктивную систему (у мужчин иногда отмечают прилив энергии и улучшение половой функции, у женщин — стабилизацию гормонального фона и облегчение симптомов в период климакса).

Восемь дней программы помогают последовательно переключиться с привычного ритма на восстановление: уделить внимание телу, снизить нагрузку, расслабиться и провести время в спокойном ритме.

«Восстановление 360°» — это время, чтобы вернуть себе силы, внимание к собственному состоянию и ощущение внутреннего баланса.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОГРАММЕ «ВОССТАНОВЛЕНИЕ 360°»

Несмотря на многочисленные полезные свойства выполняемых процедур, имеются противопоказания к их выполнению, и подходят не всем.

Важно учитывать возможные противопоказания:

- Онкологические заболевания
- Неконтролируемая артериальная гипертензия
- Беременность и грудное вскармливание
- Заболевания сердечно-сосудистой системы
- Острые воспалительные заболевания
- Возраст моложе 18 лет

Оздоровительная программа

Восстановление 360°

Сила тела · энергия · баланс

Наименование услуги	8 дней 7 ночей
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК	
Осмотр врача · 30 мин	1
ГРВ-диагностика · 30 мин	1
Скрининговая диагностика DDFAO · 30 мин	1
Заключительный прием врача-куратора · 30 мин	1
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	
Пантотерапия пантовая ванна · 30 мин	6
Общая магнитотерапия · 20 мин	5
Массаж общий · 60 мин	5
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	
Объём и периодичность процедур определяет врач с учётом медицинских показаний. При наличии противопоказаний врач вправе заменить их на альтернативную процедуру, свободное время или посещение ГТК.	
Аутогравитационная кушетка «Гравислайдер» · 20 мин	5
Бесконтактная гидромассажная ванна «Акварелакс» · 20 мин	5
Лазеротерапия · 30 мин	5
Бальнеотерапия хвойная ванна · 30 мин	5
РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	
Природная программа восстановления энергетики · 60 мин	6
Фитотерапия в комнате релаксации · 30 мин	6
Кислородный коктейль · 200 мл	6
Скраб облепиховый	1
Гидротермальные процедуры в СПА – центре «Пять стихий»	6
БАЗОВАЯ СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ*	**130 700 ₽**

* Для гостей без проживания и без заранее забронированной программы оздоровления.
* Программа оздоровления не включает проживание и питание.
* Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться с врачом.

-20% от **104 560 ₽**
стоимость за 7 ночей

При предварительном бронировании программы оздоровления вместе с проживанием в отделе продаж

-10% от **117 630 ₽**
стоимость за 7 ночей

Для проживающих гостей при оформлении программы в ЦВМ «Долголетие»