**ПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС».**

В это неспокойное время сложно сохранять душевное равновесие и стабильное психоэмоциональное состояние. Специально для тех, кто устал от постоянных нагрузок и повседневных стрессов, а также для тех, кто находится в состоянии тревожности и подавленности, мы разработали профилактическую программу АНТИСТРЕСС.   
  
Она состоит из сбалансированного комплекса оздоровительных процедур, которые предупреждают и нейтрализуют влияние факторов, провоцирующих стрессовые состояния.

**ПРОГРАММА АНТИСТРЕСС, ТОЧНО ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ:**

* испытываете чувство тревоги
* находитесь в постоянном напряжении
* отмечаете у себя проблемы со сном
* раздражительны и вспыльчивы
* подавлены и пассивны
* жалуетесь на недостаток энергии
* работаете длительное время за компьютером
* не можете справиться с эмоциональным выгоранием
* столкнулись со сложными жизненными ситуациями
* мало занимаетесь физической активностью
* или, наоборот, испытываете интенсивную физическую нагрузку в связи с подготовкой к важному мероприятию

**ЧТО ДАСТ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА АНТИСТРЕСС ЛИЧНО ВАМ?**

* Глубокое расслабление и снятие физического напряжения
* Повышение жизненного тонуса
* Нормализацию режима сна
* Восстановление естественных биоритмов
* Естественное омоложение организма

**КАКОЙ КОМПЛЕКС ПРОЦЕДУР ВКЛЮЧАЕТ ПРОГРАММА?**

*Программа АНТИСТРЕСС рассчитана на период от 7 до 14 дней и включает в себя:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Проживание в номере в выбранной категории. | | |  |
|  | 2. Питание: завтрак/полупансион. | | |  |
|  | 3. Фитотерапия (травяной сбор, ежедневно). | | |  |
|  | 4. Спортивный комплекс (ежедневно):   * плавание в бассейне * занятия в тренажёрном зале * посещение групповых тренировок на выбор \*за дополнительную плату | | |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | 5. SPA комплекс | |  |  |
|  | процедура | | кол-во процедур по программе  (7 дней) | кол-во  процедур по  программе  (14 дней) |
|  | консультация психолога | | 1 | 2 |
|  | отдых в Термальном комплексе | | 1 | 2 |
|  | Аква СПА массаж | | 2 | 4 |
|  | Душ Шарко | | 2 | 4 |
|  | Массаж тела 1 час | | 1 | 2 |
|  | Массаж лица | | 1 | 2 |

6. Скидка на дополнительные услуги СПА 10%.