**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%.