

## **«Новая SPA-программа 2026: «ФОРМУЛА ОСЕННЕГО ЗДОРОВЬЯ»**

*Программа восстановления, согревания и борьбы с осенней астенией, от 3-х дней*

### **ДЕНЬ 1: «Согревание & Борьба с усталостью, депрессией»**

*Цель: снять осеннюю хандру, запустить выработку дофамина, глубоко прогреть суставы и запустить клетки.*

- **Консультация врача**, подбор витаминной капельной терапии
- **Витаминная капельная терапия «Заряд жизни»** эффективное решение для восстановления сил, укрепления иммунитета и общего оздоровления. Благодаря тщательно подобранному составу, эта процедура помогает быстро и безопасно пополнить запасы витаминов и энергии, делая вас бодрыми и свежими.
- **Купание в горячем термальном источнике** под открытым небом.
- **Согревающий облепихово-имбирный чай** (любой на выбор)
- **Банный комплекс с различными видами саун**

### **ДЕНЬ 2: «Иммуно-Щит & Респираторный Детокс»**

*Цель: мощная профилактика ОРВИ и гриппа, очищение легких, прогревание и глубокий лимфодренаж.*

- **Соляная пещера** — полная санация дыхательных путей, профилактика сезонных ринитов и бронхитов.
- **Ингаляции с минеральной водой**
- **Согревающие грязевые аппликации (Сапропели):** прогревание суставов, позвоночника и зоны грудной клетки (эффект «глубокой грелки»). (1 зона, на выбор)
- **Фитораспаривание в кедровой бочке** с пихтовым и можжевельным маслами (глубокий прогрев, профилактика бронхо-легочных заболеваний).
- **Купание в горячем термальном источнике**

### **ДЕНЬ 3: «Восполнение Дефицитов & Полный Тонус»**

*Цель: насыщение организма антиоксидантами, улучшение кровообращения и закрепление результата.*

- **Витаминная капельная терапия «Ингала Иммуностарт»**

*Эта капельница создана для тех, кто хочет укрепить свой иммунитет, восстановиться после стрессов и переутомлений, а также защититься от частых простуд и инфекций.*

- **Посещение косметолога:** Миндальный пилинг

- **Массажное кресло Yamaguchi Mercury**
- **Гипербарическая оксигенация (Барокамера)** на 100% насыщает ткани и органы чистым кислородом под давлением, мгновенно запуская процессы глубокого клеточного омоложения, снятия хронической усталости и мощного укрепления иммунитета.
- **Кислородный иммунный коктейль**
- **Купание в горячем термальном источнике**

### **Согревание и Бальнеология (Природный антикортизол)**

**Горячий термальный источник** : Высокоминерализованная йодо-бромная вода дает глубокий прогрев суставов, расширяет капилляры и расслабляет мышцы, полностью снимая спазм сосудов от осенней прохлады.

*Встречайте осень без простуд и усталости:*

Запуск программы **«ФОРМУЛА ОСЕННЕГО ЗДОРОВЬЯ»**

*Наступила осень — время, когда наш организм требует особого тепла, заботы и перезагрузки. Замечали, как с похолоданием снижается энергия, сложнее просыпаться по утрам, а кожа теряет свежесть?*

*В санатории-SPA отеле «Ингала» мы создали инновационный осенний протокол восстановления, где **древняя сила природы встречается с медициной будущего.***

*Всего 3–5 дней в «Ингале» — и вы вернетесь в город с сильным иммунитетом, идеальным сном и горящими глазами!*