

TERME DI SATURNIA METHOD

Восстановите естественное равновесие



terme di
SATURNIA

NATURAL DESTINATION

TERME DI SATURNIA METHOD

Восстановите естественное равновесие

Мы поможем вам вновь обрести естественное равновесие, приведя в гармонию здоровье тела и разума. Программы **Terme di Saturnia Method** были разработаны таким образом, чтобы обеспечить максимальный оздоровительный эффект, достигнув различных целей: **снизить вес и изменить форму тела, вывести накопившиеся токсины, стимулировать иммунную систему, активизировать потоки энергии**. Вместе мы перепрограммируем ваш организм, запустив все необходимые процессы для **поддержания здоровья тела и улучшения общего самочувствия**, благодаря физическим упражнениям в сочетании с продуманной стратегией питания и процедурами, назначенными нашей командой профессионалов.





Выбор того, что приносит нам пользу, должен вдохновлять все наши действия, поэтому не менее важно иногда делать передышку от ежедневной рутины и отключаться. Попробуйте отвлечься от всего и отправиться в райское место, где о вас будут с нежностью заботиться, баловать, просвещать и деликатно направлять на пути физического и ментального возрождения. Terme di Saturnia - такое **идеальное место.**

Ощущение гармонии с окружающим миром - важный компонент в борьбе со стрессом и для достижения хорошего самочувствия. На территории курорта, площадью 120 гектар, вы сможете полностью слиться с чистой и целительной природой Тосканы.

Стиль отеля - естественная элегантность, состоящая из элементов, вдохновленных регионом Маремма и тысячелетним Источником. Обретите свой баланс благодаря **дарам природы:** точно так же как вода принимает любую форму, так и термальное лечение со СПА-процедурами разрабатываются под ваши нужды.

ТЕРМАЛЬНАЯ ВОДА

Наша первая процедура

Вот уже **3000 лет** термальная вода непрерывно бьет из недр Земли в кратере потухшего вулкана, сохраняя постоянную температуру **37.5 °С**.

Такая температура оказывает благотворное воздействие, способствуя **немедленному облегчению патологий мышц и костей**.

Термальная вода Сатурнии **стимулирует основной метаболизм, уменьшает задержку воды в организме, активизирует капиллярное кровообращение и повышает активность клеток печени**, в результате чего снижается уровень сахара в крови, увеличивается выработка желчи для переваривания жиров и **уменьшается всасывание холестерина в кишечнике**.

При употреблении натошак в небольших количествах она **облегчает пищеварение** и положительно влияет на желудочно-кишечные расстройства.

Кроме того, вода Сатурнии действует на кожу как естественный пилинг с отшелушивающим, очищающим и антисептическим эффектом.



Термальная вода Сатурнии **сернистая, углекислая, сульфатная, бикарбонатно-щелочно-железистая**. Она богата серой, которая оказывает благотворное воздействие на:



В ОРГАНИЗМЕ ОНА ОБЛАДАЕТ **СИЛЬНОЙ АНТИОКСИДАНТНОЙ АКТИВНОСТЬЮ**, ПОМОГАЯ ПРЕДОТВРАЩАТЬ СОСТОЯНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НЕСБАЛАНСИРОВАННЫМ ПРИСУТСТВИЕМ **СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ**



ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, РАСШИРЯЯ СОСУДЫ И **ПОНИЖАЯ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**



ОКАЗЫВАЕТ СИЛЬНОЕ **ЗАЩИТНОЕ И ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА ПЕЧЕНЬ**



ОКАЗЫВАЕТ **МИОРЕЛАКСИРУЮЩЕЕ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ** НА МЫШЕЧНО-СКЕЛЕТНЫЙ АППАРАТ



ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДИОКСИД УГЛЕРОДА ОПРЕДЕЛЯЕТ БОЛЕЕ **ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ И ПОВЫШЕННУЮ ВЕНТИЛЯЦИЮ ЛЕГКИХ**

Ингредиенты оздоровления

Все программы Terme di Saturnia Method являются плодом совместных усилий наших специалистов. Они исповедуют философию комплексного здоровья, основанного на концепции всеобъемлющего баланса. **Медицинский опыт** наших врачей в области диетологии и общего здоровья дополняется **знаниями физиотерапевтов** в сфере реабилитации тела и двигательных функций.



СПЕЦИАЛИСТЫ-МЕДИКИ



ДОКТОР МАНЕЛА СКАРАМУЦЦИНО

*Медицинский директор, хирург,
Специалист в области отоларингологии*



ДОКТОР ДОМЕНИКО МАЦЦОНЕ

*Хирург, специалист в области медицинской
гидрологии, дерматологии и венерологии*



ДОКТОР СИМОНА ДЖЕРВАСОНИ

Эксперт в области питания и диетотерапии

Ингредиенты оздоровления



ДИЕТА

ВАШ ИСТОЧНИК ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Питание - фундаментально важный элемент как с физиологической, так и с эмоциональной точки зрения. Также оно является самым мощным союзником в построении диетического плана, направленного на снижение веса и достижение других конкретных целей.



ТЕРМАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ И СПА-ПРОЦЕДУРЫ

ВАШИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Тело, разум и дух восстанавливаются благодаря **процедурам, массажам и ритуалам**, которые являются плодом многолетнего опыта в сочетании с эффективными косметическими продуктами.

Ингредиенты оздоровления



ДВИЖЕНИЕ

ВАШ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Утренние прогулки, скандинавская ходьба, персональные тренировки, уроки пилатеса и йоги вызывают положительные реакции организма, который создан, чтобы дышать, развиваться и вибрировать при движении.



НАТУРОПАТИЯ

ПИЩА ДЛЯ ДУШИ

Естественный опыт, направленный на восстановление всех энергетических систем и укрепление психофизического состояния. Состояние покоя снизойдет на тело и разум, снимая стресс и напряжение.



ДИЕТА

Ежедневные пищевые привычки, качество продуктов и стиль жизни играют ключевую роль, обуславливая состояние здоровья и соответственно влияя на продолжительность жизни.

Благодаря программам, разработанным с учетом индивидуальных требований, активизируются физиологические процессы для борьбы с избыточным весом, возникающим в результате переедания, а также запускаются противовоспалительные, антиоксидантные и антиагрегантные процессы. Предпочтение отдается продуктам с низким гликемическим индексом, также продуктам, продлевающим долголетие, и функциональному питанию.

Преимущественно овощная диета способствует хорошо сбалансированной микрофлоре кишечника, благодаря выработке бактериальных метаболитов.



Стратегия диеты



Стратегия диеты направлена на повышение нашей осведомленности о том, что мы едим. Необходимо отдавать предпочтение продуктам растительного происхождения в их широком разнообразии и сезонности, играя со вкусами и оттенками, но не превышая их количества. Тогда еда становится ежедневной радостью для рецепторов и даже лекарством, которое поддерживает, а в некоторых случаях восстанавливает утраченное равновесие.



ТЕРМАЛЬНЫЕ РИТУАЛЫ И СПА-ПРОЦЕДУРЫ



ИРЕНЕ ФОНТЕККИ

Косметолог-наставник Trainer

Богатый опыт команды подкрепляется использованием косметических продуктов, эксклюзивный состав которых основан на полезных свойствах Биопланктона Сатурнии, термальной воды и грязей. Комбинация процедур, термальной терапии и криотерапии адаптируется под цели и задачи индивидуальных программ.







ДВИЖЕНИЕ



ПАОЛА МАССАИ

Физиотерапевт



**СТЕФАНО
ПРАТЕЗИ**

Физиотерапевт

Восстановите силы в окружении великолепной природы. **Расслабьте тело и сознание** в умиротворяющем потоке воды, **зарядитесь энергией**, занимаясь спортом в близком контакте с природой. В соответствии с личными предпочтениями и рекомендованной нагрузкой будет подобран тип персональной тренировки с нашим физиотерапевтом. В Terme di Saturnia к вашим услугам также теннисный корт с подсветкой, фитнес-зал и профессиональное гольф-поле на 18 лунок.



НАТУРОПАТИЯ



ЛАУРА КВИНТИ

Эксперт по питанию, кридологии, энергетической медицине и семейным расстановкам

Попробуйте достичь гармонии, настроившись на свою внутреннюю энергию. Каждая программа Terme di Saturnia Method включает консультацию натуропата, который поможет сбалансировать все энергетические системы.

Ощущение **спокойствия** снизойдет на тело и разум, оставив позади стрессы и напряжение. Резонирующие и напевные звуки подарят **душевный покой и безмятежность**.

« Оставьте позади стрессы, напряжение и противоречия. Пусть ваш дух наполнится новой энергией, спокойствием и надеждой. »



НАШИ ПРОГРАММЫ

Classic - Классика

Восстанавливает организм, стимулируя защитные механизмы тела, нейтрализуя свободные радикалы благодаря исключительным антиоксидантным свойствам нашей Термальной воды.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА



ДИЕТА



ДВИЖЕНИЕ



СПА



НАТУРОПАТИЯ



Slim - Похудение

Основная цель этой программы активизировать метаболические и противовоспалительные процессы для существенного изменения силуэта.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА



ДИЕТА



ДВИЖЕНИЕ



СПА



НАТУРОПАТИЯ



OUR PROGRAMMES

Detox - Детокс

Программа направлена на выведение токсинов, очищение печени и перезапуск лимфатической системы.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА



ДИЕТА



ДВИЖЕНИЕ



СПА



НАТУРОПАТИЯ



Mind - Разум

Ощутите гармонию, восстановив контакт со своей внутренней силой, преодолев стресс и напряжение по пути восстановления энергетического равновесия.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА



ДИЕТА



ДВИЖЕНИЕ



СПА



НАТУРОПАТИЯ



CLASSIC. КЛАССИКА

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА					
ДИЕТА					
ДВИЖЕНИЕ					
СПА					
НАТУРОПАТИЯ					

Classic (Классика) - это фирменная базовая программа оздоровления, разработанная специалистами Terme di Saturnia. Она направлена на обновление организма изнутри, благодаря стимулированию защитных механизмов тела, нейтрализации свободных радикалов и их негативного воздействия. В основе этой программы - исключительные антиоксидантные свойства нашей Термальной воды. Стрессы, напряженный образ жизни, отсутствие своевременной профилактики, неправильные пищевые привычки, нарушение пищеварения могут привести к повреждению ДНК, клеточных мембран и энзимов, в следствии чего развиваются патологические расстройства и ощущается постоянный физический дискомфорт.

Научные исследования Термальной воды Terme di Saturnia показали, что она может снизить риск заболеваний, в которых важную роль играет уровень окислительного стресса организма. В основе всего - уникальность Воды: она способна передавать свои антиоксидантные свойства через кожу - наш самый большой орган и естественный барьер против окислительного стресса. От бальнеотерапии к грязелечению - вы проходите увлекательный путь, ведущий к положительным изменениям тела. Высокоэффективная терапия с использованием необыкновенных свойств термальной воды, бесценного Биопланктона, обладающего разглаживающими и восстанавливающими свойствами, ежедневные погружения в Источник, обертывания термальной грязью - все это гарантирует смягчающее, противовоспалительное воздействие и полное оздоровление.

В основе всего - уникальность вашего тела: программа включает медицинскую консультацию, оценку общего психофизического состояния, анализ результатов гематологического исследования, проведенного в нашей собственной лаборатории. В результате чего мы получаем ясную картину уровня окисления организма. Программа состоит из восстанавливающих, выводящих токсины и противовоспалительных СПА-процедур; а также в неё входит ежедневная деликатная двигательная нагрузка - утренняя прогулка с тренером, чтобы зарядиться силой свежего воздуха и первозданной красотой природы Тосканы.



ПРОГРАММА CLASSIC НА 3 НОЧИ
ВКЛЮЧАЕТ:



- Медицинское обследование с индивидуальными показаниями, чтобы оптимизировать пользу от термальных процедур
- Медицинский осмотр в конце программы
- Гематологическое исследование уровня окисления организма



- 1 гоммаж и планктон
- 2 Детокс-термальная грязь
- 1 ритуал «Земля и вода»
- 3 сеанса Криотерапии



- Утренний ритуал приема термальной воды натошак согласно дозировке, рекомендованной врачом
- Ритуал «Вечерний травяной чай»



- 2 утренние прогулки в сопровождении специалиста

Программа также включает: неограниченный доступ в горячие термальные источники и гидромассажные каскады, на дорожки для сосудистой терапии, в Римскую баню с сауной, а также вход в Термальный парк и комнаты для эмоционального расслабления.

Стоимость за 3 ночи: **634 Евро** проживание, завтрак, обед и ужин не входят в стоимость

ПРОГРАММА CLASSIC НА 7
НОЧЕЙ ВКЛЮЧАЕТ:



- Медицинское обследование с индивидуальными показаниями, чтобы оптимизировать пользу от термальных процедур
- Медицинский осмотр и обследование в конце программы
- Гематологическое исследование уровня окисления организма



- 1 гоммаж и планктон
- 4 Детокс-термальная грязь
- 1 ритуал «Земля и вода»
- 6 сеансов Криотерапии
- 2 процедуры Моделирование фигуры
- 1 активную очищающую грязь
- 1 ритуал Nutrimelis



- Утренний ритуал приема термальной воды натошак с дозировкой по рекомендации врача
- Ритуал «Вечерний травяной чай»



- 6 утренних прогулок в сопровождении специалиста

Стоимость за 7 ночей: **1672 Евро** проживание, завтрак, обед и ужин не входят в стоимость

ТЕРМАЛЬНАЯ ВОДА

Наша первая процедура

Вот уже **3000 лет** термальная вода непрерывно бьет из недр Земли в кратере потухшего вулкана, сохраняя постоянную температуру **37.5 °C**.

Такая температура оказывает благотворное воздействие, способствуя **немедленному облегчению патологий мышц и костей**.

Термальная вода Сатурнии **стимулирует основной метаболизм, уменьшает задержку воды в организме, активизирует капиллярное кровообращение и повышает активность клеток печени**, в результате чего снижается уровень сахара в крови, увеличивается выработка желчи для переваривания жиров и **уменьшается всасывание холестерина в кишечнике**.

При употреблении натошак в небольших количествах она **облегчает пищеварение** и положительно влияет на желудочно-кишечные расстройства.

Кроме того, вода Сатурнии действует на кожу как естественный пилинг с отшелушивающим, очищающим и антисептическим эффектом.



Термальная вода Сатурнии **сернистая, углекислая, сульфатная, бикарбонатно-щелочно-железистая**. Она богата серой, которая оказывает благотворное воздействие на:



В ОРГАНИЗМЕ ОНА ОБЛАДАЕТ **СИЛЬНОЙ АНТИОКСИДАНТНОЙ АКТИВНОСТЬЮ**, ПОМОГАЯ ПРЕДОТВРАЩАТЬ СОСТОЯНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НЕСБАЛАНСИРОВАННЫМ ПРИСУТСТВИЕМ **СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ**



ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, РАСШИРЯЯ СОСУДЫ И **ПОНИЖАЯ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**



ОКАЗЫВАЕТ СИЛЬНОЕ **ЗАЩИТНОЕ И ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА ПЕЧЕНЬ**



ОКАЗЫВАЕТ **МИОРЕЛАКСИРУЮЩЕЕ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ** НА МЫШЕЧНО-СКЕЛЕТНЫЙ АППАРАТ



ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДИОКСИД УГЛЕРОДА ОПРЕДЕЛЯЕТ БОЛЕЕ **ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ И ПОВЫШЕННУЮ ВЕНТИЛЯЦИЮ ЛЕГКИХ**



Медицинский осмотр

Программа Terme di Saturnia Method. Classic. КЛАССИКА включает медицинскую консультацию, чтобы определить уровень психофизического здоровья. Во время консультации будут даны индивидуальные рекомендации по посещению термальных источников и процедур, добавлены в программу необходимые СПА-процедуры, а также даны советы по питанию.

Гематологическое исследование уровня окисления организма

Программа Terme di Saturnia Method. Classic включает пакет гематологических исследований крови, рекомендованных нашей командой медиков. С помощью этих анализов мы получим четкую картину фактического окисления организма.





Гоммаж и Планктон • 50 минут Пилинг и маска с планктоном

Деликатный пилинг всего тела, после которого кожа становится особенно гладкой и подготовленной к увлажнению.

Биопланктон Сатурнии® - удивительный дар природы, который постоянно погружен в сернистую жидкость, благодаря чему он приобретает все свои полезные свойства. Биопланктон собирают, когда он самопроизвольно поднимается на поверхность термального источника. А после деликатного процесса гиперферментации он превращается в очищенный экстракт с уникальными антиоксидантными, разглаживающими и регенерирующими свойствами.





Детокс-термальная грязь • 70 минут

Процедура, составляющий основу уникальности программы Classic. Эта процедура стимулирует способность ваших тканей к самостоятельному восстановлению, противодействует воспалительным и окислительным процессам.

Для начала расслабляющая ванна с термальной водой гарантирует избавление от стресса. Вы ощутите, как организм постепенно приходит в равновесие, поскольку восстанавливается баланс между выработкой кортизола и бета-эндорфина, таким образом уменьшается воспаление, которое активизирует вредные окислительные механизмы.

Затем используется тепло грязи и процесс её разложения, в полной мере будут задействованы её биоминеральные компоненты, полученные в результате длительной естественной мацерации (настаивания) глины на уникальной термальной воде Terme di Saturnia.

С помощью специальных движений будет активизирован процесс реакции организма, завершающий многофункциональную направленность всей процедуры.





Ритуал «Земля и Вода» • 70 минут

Входит в программу на 7 ночей

Комбинация восточных, аюрведических и западных техник, баланс плавных движений и опьяняющих ароматов, подарят **всеобъемлющее ощущение покоя и расслабления.**

Ритуал начинается с выбора вами понравившегося аромата:

Апельсиновый цвет - иланг-иланг, лаванда, петигрен, роза и жасмин

Янтарная романтика - корица и ваниль

Восточная мечта - апельсин, сандаловое дерево, сирень, кедр и роза

Вечное очарование - нероли, роза, уд



Затем 100% растительное масло Шореи (салового дерева) с таким же ароматом будет использовано для глубокого расслабляющего массажа, который делают с помощью керамических Пинд разных форм и размеров, наполненных теплой термальной водой, плеск которой будет создавать особую ауру во время вашего путешествия в новое измерение, где вы ощутите абсолютное расслабление. Пинды эргономичной формы теплые, поэтому в ходе процедуры комбинированное действие рассеянного тепла и массажных движений окажет на все тело целительный эффект. При этом **поддерживается постоянный уровень энергии, который благоприятно сказывается на лечении всех зон**, воздействуя на контрактуры, циркуляцию лимфы и крови, избавляя от негативных эмоций.

Шорея - тропическое **дерево**, также известное под названием *Сал* или *Саловое дерево*, широко распространено на Индийском субконтиненте. Эти деревья считаются священными как в индуистской религии, потому что они были любимцами Вишну, так и среди буддистов, потому что традиция гласит, что, когда Будда умер, он возлежал между двумя деревьями сал.

В его семенах содержится **стеариновая кислота**, которая **защищает кожу и регенерирует клетки**, также она естественным образом находится в эпидермисе человека и в составе олеиновой кислоты. Оба эти соединения используются при изготовлении масла, которое питает и оздоравливает кожу. Это натуральное средство также **богато стеринами**, особенно Бета-ситостерином, который оказывает антиоксидантное действие, **скваленом** - также обладающим антиоксидантными и увлажняющими свойствами, способным восстанавливать естественную гидролипидную пленку кожи, а также альфа- и бета-амирин, **которые снимают раздражение и воспаление**.





ПРЕИМУЩЕСТВА КРИОТЕРАПИИ

ПОХУДЕНИЕ

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ
ДЕЙСТВИЕ

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ

ДЕТОКСИКАЦИЯ

ОМОЛОЖЕНИЕ

Криотерапия

Эта процедура заключается в нахождении от 2 до 4 минут в холодной комнате, температура в которой колеблется от -85°C to -95°C .

Повышение **циркуляционного ответа кровотока и лимфотока способствует снижению веса и улучшает состав тела.**

За один сеанс вы можете потерять до 600 Ккал и ускорить основной метаболизм.

Процедура улучшает кровообращение и дренаж нижних конечностей, выводит токсины и снижает окислительный стресс. Кроме того, эта процедура улучшает внешний вид кожи, стимулируя выработку коллагена и одновременно вызывая выброс эндорфинов, что улучшает настроение и психическое самочувствие.



Активное очищение грязью

• 50 минут

Входит в программу на 7 ночей

Очищение - это первый и самый важный шаг, а также главный секрет здоровой кожи.

Эта процедура удаляет загрязнения и стимулирует естественные процессы восстановления кожи с помощью Биопланктона Сатурнии® . Специальные белковые системы доставляют активные ингредиенты в самые глубокие слои эпидермиса, активизируя обновление кожи и стимулируя её защитные функции. В результате - гармоничная, сияющая и увлажненная кожа.





Моделирование тела • 80 минут

Массаж и локальные компрессы из муки из зародышей пшеницы

Входит в программу на 7 ночей

Чрезвычайно эффективная процедура для борьбы с целлюлитом, недостатком мышечного тонуса и ожирением, во время которой используется комплексное воздействие эфирных масел и растительных экстрактов с помощью массажа тела и последующего наложения компресса из муки из зародышей пшеницы на проблемные зоны. Чередование горячего/холодного дает мгновенный эффект очищения, тонизирует и способствует уменьшению объемов уже после первого применения.





Nutrimelis • 50 минут

Массаж тела и нанесение меда

Входит в программу на 7 ночей

Применение меда и масла сладкого миндаля придает сухой и уставшей коже заметную упругость и свежесть. В то же время эта процедура выводит токсины и оказывает дренажное действие.





Утренняя прогулка

Пологие холмы Сатурнии - наш **природный фитнес-центр**. Слушать звуки природы во время интенсивной прогулки - великолепный способ поддерживать себя в форме и сохранять хорошее самочувствие. Сатурния окружена завораживающими дикими пейзажами, где ранним утром можно нередко встретить представителей фауны Мареммы. Наши фитнес-специалисты ждут вас каждое утро на прогулку по окрестностям.



SLIM. ПОХУДЕНИЕ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА



ДИЕТА



ДВИЖЕНИЕ



СПА



НАТУРОПАТИЯ



Программа **Slim. ПОХУДЕНИЕ** направлена на активизацию метаболических и противовоспалительных процессов, существенное изменение объемов тела и деликатное снижение веса.

Обе формулы программы включают консультацию по питанию с составлением общего и индивидуального **плана питания** на время вашего пребывания, а также долгосрочной стратегии диеты, **дренажные процедуры и массажи для изменения объемов тела, физические упражнения, консультацию натуропата** для восстановления энергетических потоков, направленных на восстановление оптимальной массы тела.



ПРОГРАММА SLIM. ПОХУДЕНИЕ НА 7 НОЧЕЙ ВКЛЮЧАЕТ:



- **Медицинское обследование** с антропометрической оценкой тела, заключением физиолога и диетолога, ознакомление с планом питания, которого следует придерживаться на протяжении всей программы
- **Медицинское обследование на промежуточной стадии** и по итогам программы с **диетическими рекомендациями**, которых нужно будет придерживаться дома



- **Утренний ритуал приема термальной воды натощак**
- Завтраки, обеды и ужины по меню Slim
- 2 оздоровительных аперитива на третий и седьмой день пребывания
- Вечерний ритуал «Травяной чай»



- 6 активных утренних **прогулок** с тренером
- 2 сессии с **персональным тренером**




- 1 **детокс-процедура** для выведения жидкости и токсинов
- 1 персонализированный массаж тела
- 2 процедуры по коррекции фигуры с тонизирующим действием и эффектом похудения
- 2 сеанса **эндермологии** для укрепления и реактивации клеточной активности
- 4 сеанса **Криотерапии**



- **Консультация натуропата** с исследованием радужной оболочки глаза
- 1 **биоэнергетический душ** и вибрационно-звуковая терапия с использованием монохорда

Стоимость за 7 ночей:

2305 евро, не включая проживание



В стоимость также входит: неограниченный доступ в Горячие термальные источники и гидромассажные каскады, на дорожки для сосудистой терапии, в Римскую баню с сауной, а также вход в Термальный парк и комнаты для эмоционального расслабления.



Медицинский осмотр

Вместе с диетологом будет проведена оценка общего состояния здоровья, внимание будет сосредоточено на ежедневном режиме питания, прежде чем проиллюстрировать диетический план конкретной программы.

Осмотр (БИА)

Во время этой процедуры будет проведена антропометрическая оценка уровня жировой и мышечной массы тела, процентного содержания воды в организме и данных, касающихся основного обмена веществ и расхода энергии.



Пищевые пропорции



ФРУКТЫ И ОВОЩИ



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ
КРУПЫ



РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ



ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ



НЕНАСЫЩЕННЫЕ
ЖИРЫ



ДОБАВЛЕННЫЙ
САХАР



Утренняя прогулка

Пологие холмы Сатурнии - наш **природный фитнес-центр**. Слушать звуки природы во время интенсивной прогулки - великолепный способ поддерживать себя в форме и сохранять хорошее самочувствие. Сатурния окружена завораживающими дикими пейзажами, где ранним утром можно нередко встретить представителей фауны Мареммы. Наши специалисты по фитнесу каждое утро будут рады отправиться с вами на прогулку по окрестностям.

Персональные тренировки

Вид занятий с персональным тренером будет подобран с учетом ваших потребностей и уровня подготовки.







Формирование тела • 80 минут

Массаж и компресс из муки из зародышей пшеницы

Чрезвычайно эффективная процедура для борьбы с целлюлитом, недостатком мышечного тонуса и ожирением, во время которой используется комплексное воздействие эфирных масел и растительных экстрактов с помощью массажа тела и последующего наложения компресса из муки из зародышей пшеницы на проблемные зоны. Чередование горячего/холодного дает **мгновенный эффект очищения, тонизирует и способствует уменьшению объемов уже после первого применения.**

Детокс-процедура • 80 минут

Массаж и компресс из глины

Дренирующий массаж с эфирными маслами, затем компресс из белой глины и заключительное нанесение масла сладкого миндаля. Наиболее эффективное средство для выведения токсинов, от огрубевшей кожи и избытка жидкости..

Эндермология тела • 50 минут

Благодаря механической стимуляции соединительной ткани одна процедура обеспечивает тройное действие: уменьшение жировых отложений, разглаживание «апельсиновой корки», повышение упругости кожи.



ПРЕИМУЩЕСТВА КРИОТЕРАПИИ

ПОХУДЕНИЕ

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ
ДЕЙСТВИЕ

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ

ДЕТОКСИКАЦИЯ

ОМОЛОЖЕНИЕ

Криотерапия

Эта процедура заключается в нахождении от 2 до 4 минут в холодной комнате, температура в которой колеблется от -85°C to -95°C .

Повышение циркуляционного ответа кровотока и лимфотока способствует снижению веса и улучшает состав тела; за один сеанс вы можете потерять до 600 Ккал и ускорить основной метаболизм. Процедура **улучшает кровообращение и дренаж нижних конечностей, выводит токсины и снижает окислительный стресс.**

Персонализированный массаж тела • 50 минут

Массаж на базе традиционных европейских техник, направлен на достижение дренажного эффекта. **Массаж стимулирует кровообращение и облегчает мышечную боль во всем теле.**



Иридодиагностика

Картирование радужной оболочки - это диагностический метод **альтернативной медицины**, согласно которому анализ глазного яблока с его цветовыми вариациями позволяет оценить физическое состояние человека. «Картирование радужной оболочки - это метод, который позволяет нам видеть человека целиком. Прошлое сделало их такими, какие они сейчас, а будущее будет результатом того, кем они являются сегодня».





Биоэнергетический душ

«Вибрационная звуковая терапия» с использованием гармоничных частот Монохорда всего за несколько минут воздействует на мозговые волны, изменяя их частоту, восстанавливая баланс всех энергетических систем организма, таким образом улучшая ваше психофизическое состояние.

На самом деле, такое изменение частот оказывает глубокое расслабление на все тело, благодаря чему высвобождаются подавленные эмоции, уходит стресс и беспокойство, нормализуется сон. По окончании процедуры вы получите запись вашего персонального звукового сеанса, чтобы можно было продолжать терапию дома.

DETOX. ДЕТОКС

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА	    
ДИЕТА	    
ДВИЖЕНИЕ	    
СПА	    
НАТУРОПАТИЯ	    

Программа Детокс направлена на **очищение организма, устранение воспалений и снижение окислительного стресса**, одновременно она дарит **мгновенное ощущение легкости и усиливает клеточные потоки**. Диетический план предусматривает **ограниченное потребление калорий**, что способствует уменьшению воспалений: при первой встрече с нашими экспертами, исходя из уровня потребления питательных веществ и рекомендуемого показателя калорий для вашего возраста и пола, ваше питание будет снижено на 25-30%. В день приезда вы сосредоточитесь на полном очищении организма с помощью травяных чаев и растительных экстрактов, а в последующие дни вашего пребывания вся пища будет в основном «растительной» и противовоспалительной. Преимущественно натуральная растительная диета, состоящая из продуктов, которые не подвергались промышленной обработке или не были получены в результате эксплуатации ресурсов и животных, продуктов не содержащих рафинированного сахара и гидрогенизированных жиров. **Ваш организм пополнится микроэлементами:** *минеральными солями, такими как кальций, железо, магний, калий и цинк, а также витаминами, такими как А, С, Е, фолиевая кислота, а также фитостеролами*, которые борются с холестерином, и клетчаткой для здорового кишечника; и антиоксидантами, такими как полифенолы, антоцианы и каротиноиды, которые ценятся за свои природные противовоспалительные свойства. Мы восстановим лимфоток и кровообращение с помощью очищающих и противовоспалительных СПА-процедур, вовлекающих в процесс самого мощного союзника нашего здоровья - природные элементы, которые в изобилии есть в Terme di Saturnia: оливковое масло, базилик, глина и грязь. И вы снова научитесь правильно дышать, совершая ежедневные прогулки под руководством наших специалистов по лечению движением.

ПРОГРАММА ДЕТОКС НА 3 НОЧИ
ВКЛЮЧАЕТ:



- **Медицинское обследование** с антропометрической оценкой, заключением физиолога и диетолога, ознакомление с планом питания, которого следует придерживаться на протяжении всей программы



- Утренний ритуал приема термальной воды натошак
- Завтраки, обеды и ужины по меню Terme di Saturnia Method
- **1 оздоровительный аперитив** в третий день пребывания
- **Вечерний ритуал «Травяной чай»**



- **3 активные утренние прогулки** с тренером



- **1 Ulivitas** - подготовительную процедуру для кожи, которая делает последующие процедуры более эффективными, активизируя лимфоток и кровообращение.
- **2 детокс-процедуры** для выведения жидкости и токсинов
- **1 Oleobenessere** с очищающим, дренирующим и противовоспалительным эффектом
- **3 сеанса Криотерапии**



- Консультацию натуропата с исследованием радужной оболочки глаза
- **1 биоэнергетический душ** и вибрационно-звуковую терапию с использованием монохорда

Стоимость за 3 ночи:
1383 Евро, не включая проживание

В стоимость также входит: неограниченный доступ в Горячие термальные источники и гидромассажные каскады, на дорожки для сосудистой терапии, в Римскую баню с сауной, а также вход в Термальный парк и комнаты для эмоционального расслабления.





Медицинский осмотр

Вместе с диетологом будет проведена оценка общего состояния здоровья, внимание будет сосредоточено на ежедневном режиме питания, прежде чем проиллюстрировать диетический план конкретной программы.

Биоимпедансный анализ тела (БИА)

Во время этого обследования будет проведена антропометрическая оценка уровня жировой и мышечной массы тела, процентного содержания воды в организме и данных, касающихся основного обмена веществ и энергозатрат.





Пропорции продуктов питания



● ФРУКТЫ И ОВОЩИ

● РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ

● ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КРУПЫ

● НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ



Утренняя прогулка

Пологие холмы Сатурнии - наш **природный фитнес-центр**. Слушать звуки природы во время интенсивной прогулки - великолепный способ поддерживать себя в форме и сохранять хорошее самочувствие. Сатурния окружена завораживающими дикими угодьями, где ранним утром можно нередко встретить представителей фауны Мареммы. Наши специалисты по фитнесу каждое утро будут рады отправиться с вами на прогулку по окрестностям.







Ulivitas • 80 минут

Массаж тела и пилинг с оливковым маслом и базиликом

Детокс процедура, состоящая из глубокого массажа, направленного на активизацию лимфотока и кровообращения с использованием эфирных масел, в сочетании с пилингом оливковым маслом с пудрой из сушеного базилика, который обладает тонизирующими, антисептическими, противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.

Детокс-процедура • 80 минут

Массаж тела с эфирными маслами и компрессом из термальной грязи

Дренирующий массаж с эфирными маслами, затем компресс из белой глины и заключительное нанесение масла сладкого миндаля. Наиболее эффективное средство для **выведения токсинов, от огрубевшей кожи и избытка жидкости.**

Oleobenessere • 50 минут

Массаж тела с эфирными маслами и компрессом из термальной грязи

Массаж с использованием теплых ароматических масел и компресса из термальной грязи, который выводит токсины, лишнюю влагу, оказывает противовоспалительное и расслабляющее действие. Настоящий фитнес-сеанс с расслабляющим и увлажняющим эффектом.



ПРЕИМУЩЕСТВА КРИОТЕРАПИИ

ПОХУДЕНИЕ

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ
ДЕЙСТВИЕ

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ

ДЕТОКСИКАЦИЯ

ОМОЛОЖЕНИЕ



Криотерапия

Эта процедура заключается в нахождении от 2 до 4 минут в холодной комнате, температура в которой колеблется от -85°C to -95°C .

Повышение циркуляционного ответа кровотока и лимфотока способствует снижению веса и улучшает состав тела.

За один сеанс вы можете потерять до 600 Ккал и ускорить основной метаболизм.

Процедура улучшает кровообращение и дренаж нижних конечностей, выводит токсины и снижает окислительный стресс.



Иридодиагностика

Картирование радужной оболочки - это диагностический метод **альтернативной медицины**, согласно которому анализ глазного яблока с его цветовыми вариациями позволяет оценить физическое состояние человека. «Картирование радужной оболочки - это метод, который позволяет нам видеть человека целиком. Прошлое сделало их такими, какие они сейчас, а будущее будет результатом того, кем они являются сегодня».





Биоэнергетический душ

«Вибрационная звуковая терапия» с использованием гармонических частот Монохорда, всего за несколько минут воздействует на мозговые волны, изменяя их частоту, восстанавливая баланс всех энергетических систем организма, таким образом улучшая ваше психофизическое состояние.

На самом деле, такое изменение частот оказывает **глубокое расслабление** на все тело, благодаря чему высвобождаются подавленные эмоции, **уходит стресс и беспокойство**, **нормализуется сон**. По окончании процедуры вы получите запись вашего персонального звукового сеанса, чтобы можно было продолжать терапию дома.

MIND. РАЗУМ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА	    
ДИЕТА	    
ДВИЖЕНИЕ	    
СПА	    
НАТУРОПАТИЯ	    

Программа Mind. РАЗУМ ориентирована на то, чтобы наполнить тело и разум новой энергией с помощью процедур, ритуалов и физических упражнений, которые принесут спокойствие и гармонию. Кроме того вы вновь ощутите концентрацию духа.

Обретите новую осознанность, благодаря консультации натуропата и «Гармонизирующему» ритуалу: вы встанете на обобщающий и преображающий путь, погрузитесь в восстанавливающие вибрационные звуки монохорда, ангельской арфы и гонга.

Благодаря СПА-ритуалам и Аюрведическим процедурам, которые снимут физическое и эмоциональное напряжение, придадут вам душевных сил и подарят расслабление, вы обретете новую жизненную энергию. С помощью сеансов криотерапии мы выведем токсины и уменьшим окислительный стресс, а также повысим ваше настроение и общее самочувствие, благодаря усиленной циркуляции крови и лимфы.

Йога и пилатес были выбраны как идеальные дисциплины для повышения мышечной силы, гибкости и осознания своего тела, а также как эффективные практики для поддержания баланса.

Каждый день вы сможете наслаждаться великолепием первозданной природы на территории 120 гектаров, радужными оттенками времен года, которые наполнят вас радостью и положительной энергией, в которых вы так нуждаетесь.

В стоимость также входит: неограниченный доступ в Горячие термальные источники и гидромассажные каскады, на дорожки для сосудистой терапии, в Римскую баню с сауной, а также вход в Термальный парк и комнаты для эмоционального расслабления.



ПРОГРАММА **MIND НА 3 НОЧИ**
ВКЛЮЧАЕТ:



- Консультацию натуропата с исследованием радужной оболочки глаза и введением в основы диеты
- **1 ритуал Гармония:** иммерсионное погружение в гармонизирующие звуки и вибрации



- Утренний ритуал приема термальной воды натошак
- Вечерний ритуал «Травяной чай»



- **1 ритуал Сокровище солнца**
- **1 рефлексотерапию ног**
- **2 сеанса Криотерапии**



- **3 утренние прогулки с тренером**
- **1 занятие Пилатес или 1 индивидуальный урок йоги***

**По запросу и при наличии мест.
Пожалуйста, уточняйте расписание на стойке регистрации СПА.*

ПРОГРАММА **MIND НА 7 НОЧЕЙ**
ВКЛЮЧАЕТ:



- Консультацию натуропата с исследованием радужной оболочки глаза и введением в основы диеты
- **1 ритуал Гармония:** иммерсионное погружение в гармонизирующие звуки и вибрации



- Утренний ритуал приема термальной воды натошак
- Вечерний ритуал «Травяной чай»



- **1 ритуал Сокровище солнца**
- **1 процедуру «Рефлексотерапия стопы»**
- **1 аюрведический массаж Абхьянга**
- **1 ритуал Земля и вода**
- **6 сеансов Криотерапии**



- **7 утренних прогулок с тренером**
- **2 занятия Пилатес или 2 индивидуальных урока йоги***

**По запросу и при наличии мест.
Пожалуйста, уточняйте расписание на стойке регистрации СПА.*

Стоимость за 3 ночи: **852 Евро**
проживание, завтрак, обед и ужин не входят в стоимость

Стоимость за 7 ночей: **1359 Евро**
проживание, завтрак, обед и ужин не входят в стоимость



Иридодиагностика

Картирование радужной оболочки - это диагностический метод **альтернативной медицины**, согласно которому анализ глазного яблока с его цветовыми вариациями позволяет оценить физическое состояние человека. «Картирование радужной оболочки - это метод, который позволяет нам видеть человека целиком. Прошлое сделало их такими, какие они сейчас, а будущее будет результатом того, кем они являются сегодня».





Стратегия диеты



Стратегия диеты направлена на повышение нашей осведомленности о том, что мы едим. Необходимо отдавать предпочтение продуктам растительного происхождения в их широком разнообразии и сезонности, играя со вкусами и оттенками, но не превышая их количества. Тогда еда становится ежедневной радостью для рецепторов и даже лекарством, которое поддерживает, а в некоторых случаях восстанавливает утраченное равновесие.



Ритуал Гармония • 50 минут

Погружение в гармоничные звуки и восстанавливающие частоты. Этот поистине преображающий путь начинается с Gong Bath: ударно-вибрационного инструмента с тысячелетней историей, который с древних времен использовался для восстановления мира и спокойствия благодаря его яркому и мелодичному тембру. Его звуки создают низкочастотные волны, близкие к тем, которые излучают мозговые волны в момент пограничного перехода от сна к бодрствованию: мы осознаем внешнюю реальность, но еще работает наш бессознательный и инстинктивный уровень. Gong Bath вызывает состояние глубокого спокойствия, которое пронизывает тело и разум, помогая преодолеть психофизические стрессы и снять напряжение. Состояние гармонии достигается через восстановление контакта с собственной внутренней силой. Затем вы начнете слушать хрустальные звуки ангельской арфы. Ритуал завершается биоэнергетической вибрационной





волной монохорда, которая в течение нескольких минут будет воздействовать на мозговые волны, изменяя их частоту и таким образом восстанавливая баланс всей энергии в организме и улучшая состояние психофизического здоровья.

На самом деле, такое изменение частот оказывает **глубокое расслабление** на все тело, благодаря чему высвобождаются подавленные эмоции, **уходит стресс и беспокойство, нормализуется сон.**

В конце процедуры вы получите запись персонализированного звукового сеанса, с помощью которого вы сможете продолжить терапию дома самостоятельно.



Горячая термальная вода

Ваша первая процедура

Этот тысячелетний горячий источник является одним из самых уникальных в мире, благодаря своей чистоте и целебным свойствам. Всего за 20 минут термальных процедур (купания в источнике) снижается кровяное давление, регулируется частота сердечных сокращений, понижается уровень кортизола - гормона стресса.

Вода постоянной температуры, подобной температуре околоплодных вод в утробе матери, обволакивает все тело, расширяет поры, выводит токсины, деликатно обнимает и сопровождает разум туда, где нет времени и пространства, а только ощущение абсолютного раскрепощения и здоровья.






Сокровище Солнца • 120 минут

Янтарь, драгоценный и завораживающий - ископаемая смола, древняя как мир, многие виды применения которой были утрачены во тьме веков. Используемый в качестве священного ладана или амулета, янтарь давно признан ценным союзником в борьбе за сохранение здоровья организма, благодаря своим мощным очищающим и дренажным свойствам.

Ритуал начинается с пилинга на основе соли Мертвого моря и порошка балтийского янтаря, которые оказывают очищающий и разглаживающий эффект. Затем следует интенсивный дренажный массаж, который выполняют с использованием двух янтарных сфер, меда, арганового масла и золотой янтарной пудры.

Обволакивающий и расслабляющий ритуал. Сферы, стимулирующие кровообращение и снимающие физическое и эмоциональное напряжение, делают кожу нежной и бархатистой.





« Пусть вас окутает свет.
Напитайтесь его энергией. »



Ритуал «Земля и Вода» • 70 минут

Входит в программу на 7 ночей

Комбинация восточных, аюрведических и западных техник, баланс плавных движений и опьяняющих ароматов, подарят **всеобъемлющее ощущение покоя и расслабления.**

Ритуал начинается с выбора вами понравившегося аромата:
Апельсиновый цвет - иланг-иланг, лаванда, петигрен, роза и жасмин

Янтарная романтика - корица и ваниль

Восточная мечта - апельсин, сандаловое дерево, сирень, кедр и роза

Вечное очарование - нероли, роза, уд



Затем 100% растительное масло Шореи (салового дерева) с таким же ароматом будет использовано для глубокого расслабляющего массажа, который делают с помощью керамических Пинд разных форм и размеров, наполненных теплой термальной водой, плеск которой будет создавать особую ауру во время вашего путешествия в новое измерение, где вы ощутите абсолютное расслабление. Пинды эргономичной формы теплые, поэтому в ходе процедуры комбинированное действие рассеянного тепла и массажных движений окажет на все тело целительный эффект. При этом **поддерживается постоянный уровень энергии, который благоприятно сказывается на лечении всех зон**, воздействуя на контрактуры, циркуляцию лимфы и крови, избавляя от негативных эмоций.

Шорея - тропическое **дерево**, также известное под названием *Сал* или *Саловое дерево*, широко распространено на Индийском субконтиненте. Эти деревья считаются священными как в индуистской религии, потому что они были любимцами Вишну, так и среди буддистов, потому что традиция гласит, что, когда Будда умер, он возлежал между двумя деревьями сал.

В его семенах содержится **стеариновая кислота**, которая **защищает кожу и регенерирует клетки**, также она естественным образом находится в эпидермисе человека и в составе олеиновой кислоты. Оба эти соединения используются при изготовлении масла, которое питает и оздоравливает кожу. Это натуральное средство также **богато стеринами**, особенно Бета-ситостерином, который оказывает антиоксидантное действие, **сквиаленом** - также обладающим антиоксидантными и увлажняющими свойствами, способным восстанавливать естественную гидролипидную пленку кожи, а также альфа- и бета-амирин, **которые снимают раздражение и воспаление**.





Рефлексотерапия стопы • 50 минут

Рефлексотерапия стопы - это **мануальный метод, то есть стимуляция** руками так называемых **«рефлекторных точек» стопы**, которые в альтернативной медицине связаны с определенными органами, нервными структурами, суставами, костными структурами и железами человеческого тела. Органы и мышцы отражаются на мягких участках стопы, в то время как кости отражаются на костных участках стопы. Это одна из холистических дисциплин, которая рассматривает человека как слияние тела, разума и духа. Цель процедуры «Рефлексотерапия стопы» - вернуть пациенту физическое, эмоциональное и энергетическое равновесие. Таким образом надавливание и массаж определенных зон восстанавливают равновесие в организме, активизируя функции внутренних органов, улучшая дыхание, пищеварение, обмен веществ, кровообращение и функционирование лимфатической системы. Кроме того, процедура снимает эмоциональные блоки и стрессы, а также довольно часто избавляет от чувства усталости.





Аюрведический массаж Абхьянга • 80 минут

Входит в программу на 7 ночей

Массаж Абхьянга на основе теплого кунжутного масла, которое буквально покрывает все тело, с головы до ног, - это настоящее искусство, рожденное древними традициями. Процедура включает массаж головы Широабхьянга с нанесением теплого масла на волосы. В результате достигается глубокое расслабление разума и тела. Поэтому массаж особенно показан тем, кто склонен к беспокойствам, подвержен стрессам и бессоннице. Также массаж обладает мощным очищающим и дренажным эффектом. Кожа выглядит увлажненной и ухоженной.

Массаж Абхьянга воздействует на все доши - Вату, Питту и Капху - три ключевые жизненные силы, на сбалансированности которых основано устройство Вселенной и отдельно каждого человека. Пять элементов (пространство - воздух - огонь - вода - земля), которые проявляются в трех дошах, всегда должны находиться в гармонии, потому что их дисбаланс приводит к нарушениям. Таким образом массаж восстанавливает равновесие человека и его энергии.



ПРЕИМУЩЕСТВА КРИОТЕРАПИИ

ПОХУДЕНИЕ

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ
ДЕЙСТВИЕ

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ

ДЕТОКСИКАЦИЯ

ОМОЛОЖЕНИЕ

Криотерапия

Эта процедура заключается в нахождении от 2 до 4 минут в холодной комнате, температура в которой колеблется от -85°C to -95°C .

Повышение **циркуляционного ответа кровотока и лимфотока способствует снижению веса и улучшает состав тела.**

За один сеанс вы можете потерять до 600 Ккал и ускорить основной метаболизм.

Процедура улучшает кровообращение и дренаж нижних конечностей, выводит токсины и снижает окислительный стресс. Кроме того, эта процедура улучшает внешний вид кожи, **стимулируя выработку коллагена и одновременно вызывая выброс эндорфинов, что улучшает настроение и психическое самочувствие.**



Утренняя прогулка

Пологие холмы Сатурнии - наш природный фитнес-центр. Слушать звуки природы во время интенсивной прогулки - великолепный способ поддерживать себя в форме и сохранять хорошее самочувствие.

Пилатес Стабильность и баланс

Пилатес улучшает мышечную силу, гибкость и осознание своего тела. Пилатес формирует ключевой элемент для достижения идеального баланса: внимание мозга к каждому движению, которое мы делаем, чтобы помочь себе.

Йога Дыхание и концентрация

Потянитесь, глубоко вдохните и поприветствуйте новый день. Йога-практика поможет вам открыть свое сердце, расслабить мышцы и успокоить разум. Подключитесь к жизненной энергии природы.*

** По запросу и при наличии свободных мест.
Пожалуйста, обращайтесь на стойку СПА,
чтобы уточнить расписание.*





NATURAL DESTINATION

Terme di Saturnia | 58014 Saturnia (GR) | Italy
www.termedisaturnia.it