

## SPA-программа «Ингальский релакс»

Программа «Ингальский релакс» поможет Вам оставаться спокойным и уравновешенным в любых жизненных ситуациях, повысит устойчивость организма к стрессам, поможет обрести эмоциональную стабильность.

### Показания:

- Последствия тяжелых переживаний, стрессов и неудач.
- Длительные физические перенапряжения.
- Бессонница, раздражительность, плаксивость, гнев, апатия, депрессия.
- Синдром хронической усталости, эмоционального и интеллектуального выгорания.

### Действие:

- Восстанавливает душевное равновесие, придает адекватность психике.
- Помогает обрести покой, восстанавливает сон.
- Улучшает и выравнивает настроение, вселяет веру и оптимизм
- Восстанавливает биоэнергетику, защищает и укрепляет ауру.
- Программа на 2 дня (заезд в пятницу в 19:00, выезд в воскресенье в 19:00)

### Что входит:

- SPA услуги
- Проживание в номере выбранной категории
- Трехразовое питание (по системе шведский стол)
- Досуговые мероприятия
- Прокат спортивного инвентаря

### Перечень процедур:

- Водолечение: термальный бассейн, ежедневно
- Термогидротерапия (посещение банного комплекса), 1 раз в 2 дня
- Фитобочка 1 раз в 2 дня
- Фитованна или ароматерапия, 1 раз в 2 дня
- Галокамера, 1 раз в 2 дня
- Аппаратный массаж для стоп (или кистей) или Акварелакс (Кушетка Аква-Спа), 1 раз в 2 дня
- Йога с профессиональным инструктором, 1 занятие
- Фитотерапия (чай «Травы Алтая») или кислородный коктейль, 1 раз в день