

### **Оздоровительная программа «релакс тайм»**

Новая программа поможет вам расслабиться, укрепить здоровье, улучшить сон и концентрацию. Она подойдет для людей, которые часто пребывают в состоянии стресса, подвергаются умственным или физическим нагрузкам, устают или просто хотят улучшить самочувствие. Программа подойдет также для спортсменов, чтобы снять мышечное напряжение и быстрее восстановиться после тренировок.

#### **Что включает программа “Релакс”?**

Консультация врача: Наши опытные врачи проведут первичный осмотр и дадут рекомендации по режиму питания и физическим нагрузкам, чтобы помочь вам достичь максимальных результатов от отдыха.

- Трехразовое питание: в ресторане вам предложат разнообразное и сбалансированное меню, которое поможет улучшить обмен веществ и укрепить иммунитет.
- Медицинские процедуры: к вашим услугам широкий спектр медицинских процедур, таких как:
- Оздоровительная ходьба по экологической тропе: Прогулки на свежем воздухе в окружении живописных горных пейзажей помогут улучшить работу сердечно-сосудистой системы и повысить уровень кислорода в крови.
- Массаж: Профессиональные массажисты помогут снять напряжение с мышц и улучшить кровообращение, что в свою очередь поможет улучшить общее самочувствие и качество сна.
- Фиточай: Попробуйте наши горные травяные чаи, которые обладают тонизирующим и укрепляющим действием на организм.
- Плавание в бассейне: Регулярное плавание поможет укрепить мышцы и повысить общий тонус организма.
- Сауна: Посещение сауны поможет улучшить кровообращение и очистить кожу от токсинов.
- Киносеанс: после насыщенного дня вы можете провести время за просмотром любимых фильмов или сериалов в нашем кинозале.

#### **Какие медицинские процедуры включены в стоимость программы?**

- Минеральные ванны: они помогают улучшить обмен веществ, укрепить иммунную систему и снять усталость.
- Лечебные души: Различные виды лечебных душей помогут улучшить кровообращение и укрепить нервную систему.
- Кедровая бочка (фитосауна): это уникальное устройство, наполненное паром из целебных трав, поможет очистить кожу и улучшить общее состояние организма.
- Магнитотерапия: Этот метод лечения поможет снять стресс и улучшить сон.



**РУССКИЙ  
ЭКСПРЕСС**

+7 (495) 009-66-99

agent@r-express.ru

www.r-express.ru

109004 г. Москва,  
Земляной Вал, д. 59  
стр. 2, 6 этаж

В стоимость программы также входит канатная дорога, которая позволит вам насладиться красотами горных вершин и получить еще больше положительных эмоций от пребывания в нашем курорте.