

## Описание программы «Вектор возрождения»

Комплексная программа поможет справиться с проблемами стресса, выгорания и повышенной тревожности.

- Восстановление психоэмоционального баланса
- Поддержка и обучение навыкам расслабления
- Профилактика нарушений сна, депрессий, повышенной тревожности
- Снижение уровня хронического стресса

**Срок прохождения:** от 5 дней

**Программа рекомендуется:**

- Тем, кто хочет улучшить физическое состояние, скорректировать вес и повысить качество жизни
- При хронической усталости, стрессе, снижении ресурса и ощущении внутреннего перенапряжения
- При нарушениях сна, концентрации и эмоционального фона
- Тем, кто хочет повысить жизненный тонус, ясность мышления и общее состояние, при ослабленном иммунитете
- В периоды тревожности, напряжения и внутреннего беспокойства

**Состав программы:**

- Прием врача-куратора и консультации профильных специалистов: невролога, сомнолога, психотерапевта, косметолога
- Комплексная диагностика: аппарат MS PRO, электрокардиография
- Холтер ЭКГ, СМАД (суточный мониторинг артериального давления) или ночной мониторинг сна — по показаниям
- Климатолечение и талассотерапия
- Посещение аква-термального комплекса: бассейн с минеральной водой, сауна, хаммам
- Активные практики: йога, утренняя гимнастика, ЛФК, скандинавская ходьба, тренажерный зал
- Прием минеральной воды
- Управляемая интервальная гипоксическая тренировка на аппарате Oxyterra
- Ингаляции с горячим гелием
- Лечебные минеральные ванны
- Автоматический гидромассаж Каракала с хромотерапией
- Водорослевые и грязевые обертывания



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

- Общий релаксирующий массаж с аромамаслами
- Рефлексотерапия, мануальная терапия
- Общая магнитотерапия, электросон
- Посещение криосауны
- Обучающие мастер-классы

\*Состав программы может меняться в зависимости от сезона и доступности специалистов

#### Эффекты программы:

- Повышение жизненной энергии, улучшение сна, физического самочувствия, выносливости и эмоционального состояния
- Мягкое снижение стресса и напряжения, улучшение настроения
- Нормализация сна и повышение его глубины
- Освоение навыков саморегуляции, техник расслабления и самонаблюдения
- Повышение устойчивости к внешним стресс-факторам, эмоциональное восстановление
- Укрепление и поддержка иммунной системы и внутренней устойчивости

#### Показания:

- Хроническое психоэмоциональное напряжение
- Симптомы выгорания, сниженная мотивация
- Нарушения сна, бессонница
- Психосоматические реакции на стресс
- Тревожные состояния, легкая депрессия
- Зависимое поведение, связанное с перегрузкой

#### Противопоказания:

- Выраженные психические расстройства, требующие стационарной помощи
- Острые инфекции и состояния, требующие покоя
- Тяжелые формы сердечно-сосудистых заболеваний
- Выраженные зависимости, требующие специализированного лечения
- Беременность (индивидуально по показаниям)