

Программа «Тонус»

Жизненный тонус – это то, что позволяет нам радоваться каждому дню, быть активными и энергичными.

Однако из-за нехватки солнечного света, свежего воздуха и других факторов, которые необходимы для полноценной работы организма, многие люди начинают испытывать вялость и апатию, становятся раздражительными, жалуются на проблемы со сном. Длительное пребывание в состоянии подобного упадка крайне негативно сказывается на психоэмоциональном и физическом здоровье.

Как вернуть жизненный тонус?

Существует множество способов вернуть бодрость и избавиться от синдрома хронической усталости, но без грамотной помощи специалистов сделать это бывает непросто. Программа «Тонус», разработанная ведущими специалистами Медицинского центра «Юность», направлена на восстановление сил и улучшение эмоционального настроя. Индивидуально подобранные процедуры в сочетании с курсом психологических тренингов и сбалансированным питанием позволяют быстро вернуть позитивный взгляд на жизнь и на долгое время получить положительный заряд энергии.

Процедуры, входящие в программу лечения

Наименование	Кол-во процедур 7 дней	Кол-во процедур 10 дней
Осмотр врача терапевта первичный	1	1
Консультация психолога первичная (выбор программы «Тонус»/»Релакс»)(50 мин)	1	1
Сеанс индивидуального тренинга (аутотренинг + символдрама) (60 мин)	1	1
Аутогенная тренировка групповая (50 мин)	2	3
Промежуточная консультация психолога (20 мин)	1	1
Сеанс релакса «Нирвана» (30 мин)	3	4
Консультация (обратная связь) заключительная	1	1



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

Массаж 1,5 ед.	2	3
Ванна жемчужная (красный)	3	4
Гидропатия (по показаниям):		
Душ циркулярный	3	4
Душ Шарко		
Шоколадное обертывание (гель разогрев или охлаждение)!	2	3
Spa капсула (с маслами)	2	4
ЛФК в группе	3	5
Седативный сбор (на ночь)	7	10
Кислородный коктейль	6	9
Терренкур и климатолечение	7	10

Противопоказания:

- Органические заболевания ЦНС с выраженным когнитивными нарушениями
- Выраженные психические нарушения (с наличием продуктивной симптоматики)
- Соматические заболевания – острые, а также хронические в фазе обострения