

## **Программа «Релакс и восстановление»**

Программа «Релакс и восстановление» – это идеальное сочетание лечебных и расслабляющих процедур, которое поможет вам вернуть энергию, улучшить самочувствие и повысить качество жизни.

### **Цель программы**

- Снятие физического и эмоционального напряжения
- Восстановление нервной системы
- Улучшение сна и повышение стрессоустойчивости
- Улучшение самочувствия, повышение жизненного тонуса.

### **Содержание программы:**

- Консультация специалиста
- Бальнеотерапия в соответствии с рекомендациями врача
- Аквааэробика
- Лечебный массаж
- Массажная кровать
- Подводный душ - массаж
- Терренкур. Скандинавская ходьба
- Заключительная консультация лечащего врача с дачей рекомендаций

### **Ожидаемый эффект**

- Снятие стресса и нервного напряжения
- Улучшение качества сна
- Восстановление работоспособности и повышение уровня энергии
- Расслабление мышц и снятие болевых ощущений
- Улучшение кровообращения и лимфотока
- Повышение общего тонуса организма

### **Противопоказания**

- Острые воспалительные процессы
- Серьезные сердечно-сосудистые заболевания
- Онкологические заболевания в стадии обострения
- Беременность и лактация
- Кожные заболевания в активной стадии

**Рекомендованный курс: от 3 до 14 дней.**