

## Программа «Wellness тур»

Интенсивный тур с упором на медицинские процедуры, укрепляющие иммунитет и восстанавливающие силы организма! Тур идет от 2х ночей и более для того, чтобы в современном ритме жизни использовать по максимуму имеющееся свободное время.

Позволяет снизить уровень стресса и напряжения, улучшить общее самочувствие.

### Состав программы

- 3-х разовое питание по принципу «шведский стол»;
- питьё натуральной минеральной воды с собственного минерального источника;
- скандинавская ходьба и терренкур;
- посещение Дорожки Кнейппа (в теплый период);
- посещение Градирни (в теплый период);
- участие в культурно-массовых мероприятиях;
- посещение бассейна или бассейна с банным комплексом в день заезда (русская парная, финская сауна, турецкий хамам, комната льда) (1,5 часа)
- посещение тренажерного зала.

### День заезда:

- консультация врача-терапевта;

### Второй и последующие дни:

- сеанс криотерапии общей или массаж ручной;
- травяной сбор в фитобаре;
- на выбор: ванна минеральная, ванна вихревая, циркулярный душ, ванна с пиниментолом;
- сеанс надвенного лазерного облучения крови;
- посещение бассейна;
- оздоровительная гимнастика с инструктором или посещение тренажерного зала.

### День отъезда:

- посещение бассейна;
- оздоровительная гимнастика с инструктором или посещение тренажерного зала.