

ПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС»

Современный ритм жизни, обилие негативной информации, напряженная умственная работа приводят к возникновению стрессов, которые в результате способствуют развитию различных заболеваний (доказано, что 90% всех заболеваний являются психосоматическими, т.е. обусловлены состоянием нервной системы). Поэтому методики, нормализующие эмоциональный фон, являются необходимыми для нормализации работы любых систем организма. Природные факторы нашего санатория (климат, первозданная природа особой геологической зоны, «живая» вода из 3х минеральных источников, уникальные Краинские грязи, бальнеопроцедуры, физиолечение и, конечно же, психологическая разгрузка помогут Вам восстановить гармонию души и тела, вернуть силы и молодость.

Программы рассчитаны на 5,7,10 и 12 дней.

| <i>НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУР</i> | <i>5 ДНЕЙ</i> | <i>7 ДНЕЙ</i> | <i>10 ДНЕЙ</i> | <i>12 ДНЕЙ</i> |
|---|---------------|---------------|----------------|----------------|
| 1. Прием врача - психотерапевта | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Физиотерапевтическая процедура (Дарсонваль, э/сон) | 3 | 5 | 8 | 10 |
| 3. Ванна с лечебными кристаллами Легран | 3 | 3 | 5 | 6 |
| 4. Массаж классический расслабляющий 1,5 ед | 4 | 5 | 8 | 10 |
| 5. Сеансы психотерапии | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Занятия лечебной физкультурой | 2 | 3 | 5 | 5 |
| 7. Плавание в бассейне | 2 | 3 | 5 | 6 |
| Итого | 16 | 23 | 36 | 43 |
| Стоимость лечения | 3820 | 5260 | 7500 | 9000 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ:

-КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ: уролога, гинеколога, невролога, психотерапевта, гастроэнтеролога, иглорефлексотерапевта

-РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ: ультразвуковая диагностика, рентгенография, лабораторные исследования, инструментальная диагностика (фиброгастроскопия, ректоскопия), компьютерное обследование

-ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ (кардиотренажер, универсальный, различные виды силовых тренажеров)

-ГИМНАСТИКА ЦИГУН

-ФИТОБАР, БИЛЬЯРД, ТЕННИС, СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

-УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГА (косметический массаж, уход за лицом)

-ПУНКТ ПРОКАТА СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

-БИБЛИОТЕКА

-НАСЫЩЕННАЯ ЭКСКУРСИОННАЯ ПРОГРАММА (на родину Белевского кружева и Белевской пастилы, знаменитой филимоновской игрушки, в музей-усадьбу Натальи Гончаровой, в Тульский музей оружия и Музей тульского пряника, в музей Космонавтики г. Калуги, по святым местам: Оптиная пустынь, Шамординский женский монастырь, Свято-Тихонову Калужскую пустынь, в Белевские монастыри).

БОНУСЫ!

-ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА – ОТ 1 ДО 5 БЕСПЛАТНЫХ
ПОСЕЩЕНИЙ ПО 1 ЧАСУ

-ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ – ОТ 1 ДО 3-Х БЕСПЛАТНО

ПУТЕВКА НА 5 ДНЕЙ

*1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение,
первичный прием врача-психотерапевта*

С 8.00 до 13.30

Завтрак – с 9.00 до 10ч.

Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.

Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.

Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.

Занятия в тренажерном зале – с 16.15ч.

2-Й ДЕНЬ: сеанс релаксации, физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, лечебная ванна, массаж

3-Й ДЕНЬ: занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, массаж, лечебная ванна

4-Й ДЕНЬ: лечебная физкультура, массаж, лечебная ванна

5-Й ДЕНЬ: физиотерапевтическая процедура, массаж, плавание в бассейне

БОНУС! – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу

ПУТЕВКА НА 7 ДНЕЙ

1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение, первичный прием врача-психотерапевта

С 8.00 до 13.30

Завтрак – с 9.00 до 10ч.

Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.

Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.

Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.

Занятия в тренажерном зале – с 16.15ч.

2-Й ДЕНЬ: сеанс релаксации, физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, лечебная ванна, массаж

3-Й ДЕНЬ: занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, массаж, плавание в бассейне

4-Й ДЕНЬ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, лечебная ванна

5-Й ДЕНЬ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, плавание в бассейне

6-Й ДЕНЬ: сеанс релаксации, физиотерапевтическая процедура, массаж, лечебная ванна

7-Й ДЕНЬ: прием врача-психотерапевта, плавание в бассейне, посещение тренажерного зала

БОНУС! – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу+1 бесплатное посещение бассейна 1 час

ПУТЕВКА НА 10 ДНЕЙ

1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение, первичный прием врача-психотерапевта

С 8.00 до 13.30

Завтрак – с 9.00 до 10ч.

Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.

Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.

Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.

Занятия в тренажерном зале с 16.15ч.

2-Й ДЕНЬ: сеанс релаксации, физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, лечебная ванна, массаж

3, 5, 7-Й ДНИ: занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, массаж, плавание в бассейне

4,6,8 -Й ДНИ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, лечебная ванна

9-Й ДЕНЬ: сеанс релаксации, физиотерапевтическая процедура, массаж, плавание в бассейне

10-Й ДЕНЬ: сеанс релаксации, прием врача-психотерапевта, лечебная ванна

БОНУС! – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу+1
бесплатное посещение бассейна 1 час+

1 бесплатное занятие лечебной физкультурой

ПУТЕВКА НА 12 ДНЕЙ

1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение,
первичный прием врача-психотерапевта

С 8.00 до 13.30

Завтрак – с 9.00 до 10ч.

Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.

Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.

Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.

Занятия в тренажерном зале с 16.15ч.

2-Й ДЕНЬ: сеанс релаксации, физиотерапевтическая процедура,
назначенная врачом, лечебная ванна, массаж

3, 5, 7,9-Й ДНИ: занятия лечебной физкультурой,
физиотерапевтическая процедура, массаж, плавание в бассейне

4-Й ДЕНЬ: сеанс релаксации, физиотерапевтическая процедура,
массаж, лечебная ванна

6, 8-Й ДНИ: физиотерапевтическая процедура, массаж, лечебная
ванна

10 -Й ДНИ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура,
массаж, лечебная ванна

11-Й ДЕНЬ: сеанс релаксации, физиотерапевтическая процедура,
массаж, плавание в бассейне

12-Й ДЕНЬ: сеанс релаксации, прием врача-психотерапевта,
лечебная ванна

БОНУС! – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу+1
бесплатное посещение бассейна 1 час+

*1 бесплатное занятие лечебной физкультурой+2 дня занятия
скандинавской ходьбой по 1 часу*