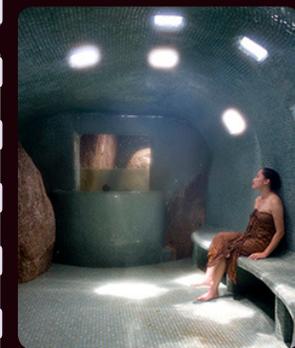


## KAMALAYA WELLNESS SANCTUARY, LUXURY DETOX RESORT & HOLISTIC SPA

№	ПРОГРАММЫ	ПЕРИОД
<b>Велнесс</b>		
01	Стабилизация веса	7 дней
		9 дней
		14 дней
02	Стабилизация физического состояния	5 дней
		7 дней
		10 дней
03	Отдых и обновление	3 дня
		5 дней
		7 дней
		9 дней
		14 дней
04	Азиатское блаженство	5 дней
		7 дней
		10 дней
<b>Йога</b>		
05	Йога и Аюрведа	3 дня
		5 дней
		7 дней
<b>Детокс</b>		
06	Первичное очищение	3 дня
		5 дней



## СТАБИЛИЗАЦИЯ ВЕСА (Продолжительность: 7, 9 и 14 дней)

### СОДЕРЖАНИЕ

Программа призвана помочь определить источник физического дисбаланса человека и связанных с этим психических комплексов или эмоциональных нарушений. Насыщенный курс различных оздоровительных мероприятий способствует обретению пациентом оптимального веса и закреплению достигнутого результата. Быстро избавиться от лишних килограммов помогает особая диета, основанная на принципах здорового образа жизни. Следование данной диете позволит длительное время удерживать вес в оптимальных пределах и значительно улучшить общее состояние организма. Коррекция питания (в том числе с позиций натуропатии и традиционной китайской медицины) дополнена эффективными физическими процедурами (массаж брюшной области Chi Nei Tsang, иглоукалывание, инфракрасная сауна, индивидуальные фитнес-тренировки).

### В стоимость программы включено:

#### Программа продолжительностью 7 дней:

- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства
- проверка физического состояния
- биорезонансный анализ тела
- консультация диетолога
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- индивидуальные занятия с тренером (3 x 60 мин)
- акупунктура (2 x 60 мин)
- инфракрасная сауна (6 x 30 мин)
- массаж Chi Nei Tsang (3 x 60 мин)
- восточный очищающий скраб и обертывание (1 x 60 мин)
- лимфодренаж (1 x 90 мин)

#### Программа продолжительностью 9 дней:

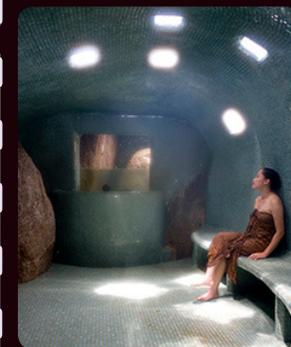
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства
- проверка физического состояния
- биорезонансный анализ тела
- консультация диетолога
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра

- профилактический набор Kamalaya
- индивидуальные занятия с тренером (4 x 60 мин)
- акупунктура (3 x 60 мин)
- инфракрасная сауна (8 x 30 мин)
- массаж Chi Nei Tsang (3 x 60 мин)
- восточный очищающий скраб и обертывание (2 x 60 мин)
- лимфодренаж (2 x 90 мин)

#### Программа продолжительностью 14 дней:

- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства
- проверка физического состояния
- биорезонансный анализ тела
- консультация диетолога
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- индивидуальные занятия с тренером (6 x 60 мин)
- акупунктура (4 x 60 мин)
- инфракрасная сауна (13 x 30 мин)
- массаж Chi Nei Tsang (3 x 60 мин)
- восточный очищающий скраб и обертывание (2 x 60 мин)
- лимфодренаж (2 x 90 мин)
- массаж с аромамаслами (1 x 90 мин)

- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- традиционный массаж ног (1 x 60 мин)
- массаж лица (1 x 60 мин)
- дополнительная консультация для оценки прогресса в состоянии здоровья



## СТАБИЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ (Продолжительность: 5, 7 и 10 дней)

### СОДЕРЖАНИЕ

Программа разработана для тех, кто желает улучшить как свое физическое самочувствие, так и свою физическую форму. Индивидуальный инструктор совместно со специалистом Kamalaya Fitness составят персональный график занятий, в котором распределят нагрузку так, чтобы акцент был сделан на проблемные области (растяжка, упражнения для сердечно-сосудистой системы, повышение общего физического тонуса, здоровое питание).

#### В стоимость программы включено:

##### Программа продолжительностью 5 дней:

- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства
- биорезонансный анализ тела
- проверка физического состояния
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- лимфодренаж (1 x 90 мин)
- индивидуальные занятия с тренером (3 x 60 мин)
- инфракрасная сауна (4 x 30 мин)
- массаж с аромамаслами (1 x 90 мин)
- тайский массаж (1 x 90 мин)
- традиционный массаж ног (1 x 60 мин)

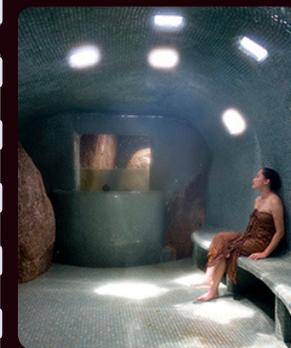
- массаж с аромамаслами (1 x 90 мин)
- тайский массаж (1 x 90 мин)
- традиционный массаж ног (1 x 60 мин)
- дополнительная консультация для оценки прогресса в состоянии здоровья

##### Программа продолжительностью 10 дней:

- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства
- биорезонансный анализ тела
- проверка физического состояния
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- лимфодренаж (1 x 90 мин)
- индивидуальные занятия с тренером (3 x 60 мин)
- инфракрасная сауна (4 x 30 мин)
- массаж с аромамаслами (1 x 90 мин)
- тайский массаж (1 x 90 мин)
- традиционный массаж ног (1 x 60 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- дополнительная консультация для оценки прогресса в состоянии здоровья

##### Программа продолжительностью 7 дней:

- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства
- биорезонансный анализ тела
- проверка физического состояния
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- лимфодренаж (1 x 90 мин)
- индивидуальные занятия с тренером (3 x 60 мин)
- инфракрасная сауна (4 x 30 мин)



## ОТДЫХ И ОБНОВЛЕНИЕ (Продолжительность: 3, 5, 7 и 9 дней)

### СОДЕРЖАНИЕ

Программа разработана для людей, которым необходимо отрешиться от сумасшедшего ритма современной жизни для того, чтобы отдохнуть, вернуть энергичность, освежить восприятие окружающего мира, обрести гармонию. Сочетание методик различных традиционных направлений снимет стресс, придаст сил, укрепит иммунную систему. Количество процедур может варьироваться – индивидуальный график составляется после предварительной консультации с врачом. Программа идеальна для нуждающихся в спокойном отдыхе для восстановления сил.

### В стоимость программы включено:

#### Программа продолжительностью 3 дня:

- трансфер аэропорт-отель-аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- массаж с аромамаслами (1 x 60 мин)
- традиционный массаж рук (1 x 30 мин)
- традиционный массаж ног (1 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 90 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- скраб и обертывание на основе экстракта лотоса (1 x 60 мин)
- массаж Chi Nei Tsang (1 x 30 мин)

#### Программа продолжительностью 5 дней:

- трансфер аэропорт-отель-аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- массаж с аромамаслами (2 x 60 мин)

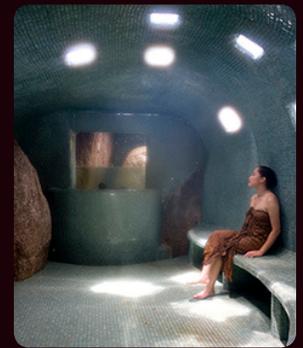
- традиционный массаж рук (1 x 30 мин)
- традиционный массаж ног (1 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 90 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- скраб и обертывание на основе экстракта лотоса (1 x 60 мин)
- массаж Chi Nei Tsang (2 x 30 мин)
- инфракрасная сауна (1 x 30 мин)

#### Программа продолжительностью 7 дней:

- трансфер аэропорт-отель-аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- массаж с аромамаслами (2 x 60 мин)
- традиционный массаж рук (2 x 30 мин)
- традиционный массаж ног (2 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 90 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- скраб и обертывание на основе экстракта лотоса (1 x 60 мин)
- массаж Chi Nei Tsang (2 x 30 мин)
- инфракрасная сауна (1 x 30 мин)
- дополнительная консультация для оценки прогресса в состоянии здоровья

#### Программа продолжительностью 9 дней:

- трансфер аэропорт-отель-аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- массаж с аромамаслами (2 x 60 мин)
- традиционный массаж рук (2 x 30 мин)
- традиционный массаж ног (2 x 60 мин)
- тайский массаж (2 x 90 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- скраб и обертывание на основе экстракта лотоса (1 x 60 мин)
- массаж Chi Nei Tsang (2 x 30 мин)
- инфракрасная сауна (1 x 30 мин)
- оздоровительный фитнес-урок (60 мин)
- дополнительная консультация для оценки прогресса в состоянии здоровья



## АЗИАТСКОЕ БЛАЖЕНСТВО (Продолжительность: 5, 7 и 10 дней)

### СОДЕРЖАНИЕ

Программа основана на применении древних целительных методов аюрведы и китайской медицины в сочетании со спа-процедурами и физическими упражнениями. Курс направлен на избавление от стресса, увеличение жизненной энергии, восстановление и обновление организма.

#### В стоимость программы включено:

##### Программа продолжительностью 5 дней:

- трансфер аэропорт-отель-аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела
- начальная акупунктура (1 x 75 мин)
- традиционный тайский массаж с травяными компрессами в специально отведенной зоне (1 x 90 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- традиционный массаж рук (1 x 45 мин)
- королевский аюрведический массаж (1 сеанс)
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- массаж ног и теплая травяная ванна для ног (1 x 90 мин)
- массаж Chi Nei Tsang (2 x 30 мин)
- традиционный массаж рук (1 x 60 мин)
- персональные занятия с инструктором на выбор: йога, медитация, пранаяма, рэйки (2 x 60 мин)

- начальная акупунктура (1 x 75 мин)
- традиционный тайский массаж с травяными компрессами в специально отведенной зоне (1 x 90 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- традиционный массаж рук (1 x 45 мин)
- королевский аюрведический массаж (1 сеанс)
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- азиатский массаж ног и теплая травяная ванна для ног (1 x 90 мин)
- массаж Chi Nei Tsang (2 x 30 мин)
- процедура «Кати Васти» (1 x 60 мин)
- акупунктура (1 x 60 мин)
- скраб и обертывание на основе экстракта лотоса (1 x 60 мин)
- персональные занятия с инструктором на выбор: йога, медитация, пранаяма, рэйки (2 x 60 мин)
- дополнительная консультация для оценки прогресса в состоянии здоровья

компрессами в специально отведенной зоне (1 x 90 мин)

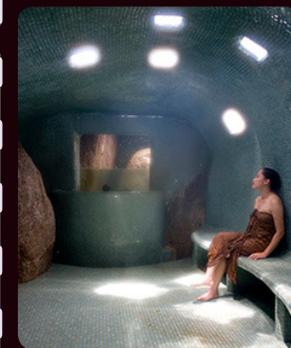
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- традиционный массаж рук (1 x 45 мин)
- королевский аюрведический массаж (1 сеанс)
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- азиатский массаж ног и теплая травяная ванна для ног (2 x 90 мин)
- массаж Chi Nei Tsang (2 x 30 мин)
- процедура «Кати Васти» (1 x 60 мин)
- акупунктура (1 x 60 мин)
- широдхара (1 x 60 мин)
- скраб и обертывание на основе экстракта лотоса (1 x 60 мин)
- персональные занятия с инструктором на выбор: йога, медитация, пранаяма, рэйки (2 x 60 мин)
- дополнительная консультация для оценки прогресса в состоянии здоровья

##### Программа продолжительностью 10 дней:

##### Программа продолжительностью 7 дней:

- трансфер аэропорт-отель-аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела

- трансфер аэропорт-отель-аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела
- начальная акупунктура (1 x 75 мин)
- традиционный тайский массаж с травяными



## ЙОГА И АЮРВЕДА (Продолжительность: 3, 5 и 7 дней)

### СОДЕРЖАНИЕ

В программе предусмотрены индивидуальные занятия йогой с инструктором, сопровождаемые сеансами индийской целительной практики – аюрведы. Ежедневные упражнения и оздоровительные процедуры подходят как новичкам в мире йоги, так и тем, кому уже известны многие тайны этой уникальной системы. Занятия включают практикование асан (физические позы) и паранаямы (дыхание) плюс медитации.

#### В стоимость программы включено:

##### Программа продолжительностью 3 дня:

- трансфер аэропорт–отель–аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела
- дополнительная консультация для оценки прогресса в состоянии здоровья
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- персональные занятия йогой с тренером (2 x 90 мин)
- массаж с аромамаслами (1 x 90 мин)
- королевский аюрведический массаж (1 x 90 мин)
- процедура «Кати Вasti» (1 x 60 мин)

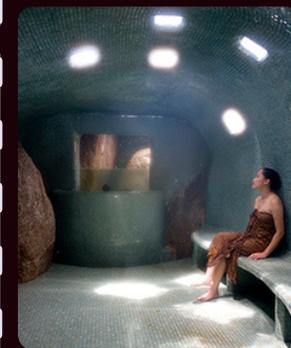
- персональные занятия йогой с тренером (4 x 90 мин)
- массаж с аромамаслами (1 x 90 мин)
- королевский аюрведический массаж (1 x 90 мин)
- процедура «Кати Вasti» (1 x 60 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)

##### Программа продолжительностью 7 дней:

##### Программа продолжительностью 5 дней:

- трансфер аэропорт–отель–аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела
- дополнительная консультация для оценки прогресса в состоянии здоровья
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya

- трансфер аэропорт–отель–аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела
- дополнительная консультация для оценки прогресса в состоянии здоровья
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- персональные занятия йогой с тренером (6 x 90 мин)
- массаж с аромамаслами (1 x 90 мин)
- королевский аюрведический массаж (1 x 90 мин)
- процедура «Кати Вasti» (1 x 60 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)



## ПЕРВИЧНОЕ ОЧИЩЕНИЕ (Продолжительность: 3 и 5 дней)

### СОДЕРЖАНИЕ

Программа разработана специально для тех, кто еще не имеет опыта очищения и детоксикации организма. Если вы решили придерживаться здорового образа жизни, то данный курс – хорошее начало в этом стремлении. Комплекс мероприятий включает детокс-, оздоровительные и спа-процедуры, благодаря которым появится ощущение легкости в теле, достигнется внутреннее равновесие, активизируется жизненная энергия.

#### В стоимость программы включено:

##### Программа продолжительностью 3 дня:

- трансфер аэропорт–отель–аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела
- восточный очищающий скраб и обертывание (60 мин)
- массаж с аромамаслами (1 x 90 мин)
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра
- профилактический набор Kamalaya
- массаж Chi Nei Tsang (2 x 30 мин)
- инфракрасная сауна (2 x 30 мин)
- лимфодренаж (2 x 90 мин)
- традиционный массаж ног (1 x 60 мин)

- профилактический набор Kamalaya
- массаж Chi Nei Tsang (3 x 30 мин)
- инфракрасная сауна (3 x 30 мин)
- лимфодренаж (2 x 90 мин)
- традиционный массаж ног (2 x 60 мин)
- традиционный массаж рук (1 x 45 мин)

##### Программа продолжительностью 5 дней:

- трансфер аэропорт–отель–аэропорт
- первичная консультация врача
- трехразовое диетическое питание, напитки местного производства (алкоголь полностью исключается)
- биорезонансный анализ тела
- восточный очищающий скраб и обертывание (60 мин)
- массаж с аромамаслами (1 x 90 мин)
- сауна, бассейн, фитнес-центр
- ежедневное посещение занятий согласно расписанию оздоровительного центра

