

ABSOLUTE SANCTUARY PREMIER DETOX & YOGA RESORT

№	ПРОГРАММЫ	ПЕРИОД
Похудение		
D1	Похудение с применением гидроколонотерапии	1 день
		3 дня
		5 дней
		7 дней
D2	Похудение с применением ручного лимфодренажного массажа	3 дня
		5 дней
		7 дней
D3	Интенсивное похудение	20 дней
D5	Программа полного очищения	5 дней
		7 дней
		10 дней
D6	Программа частичного очищения	5 дней
		7 дней
		10 дней
Йога		
Y1	Йога выходного дня	5 дней
		7 дней
		10 дней
Спа		
S1	Спа-выходные	1 день
		3 дня
		5 дней
		7 дней
Восстановление		
W1	Программа антистресс	5 дней
		7 дней



SAYAMATRAVEL >>
 SAYAMATRAVEL >>
 SAYAMATRAVEL >>
 SAYAMATRAVEL >>
 SAYAMATRAVEL >>

ПРОГРАММА АНТИСТРЕСС (Продолжительность: 5, 7 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Данная программа предназначена для тех, кому необходимо вырваться из плотного рабочего графика, чтобы в удивительном природном святилище, где все способствует обретению гармонии ума, тела и духа, хоть на некоторое время замедлить стремительный темп своей жизни.

Особое сочетание расслабляющих и исцеляющих спа-процедур, сбалансированного питания и эмоциональной терапии способствует обновлению физического и эмоционального тонуса. Программа настоятельно рекомендуется тем, кто чувствует перегруженность работой, усталость и нуждается в восстановлении.

Программа продолжительностью 5 дней:

- первичная консультация врача
 - трехразовое питание
 - неограниченное посещение сеансов йоги и групповых занятий медитацией
 - обследование организма + биоимпедансный анализ тела
 - ароматерапия (2 x 60 мин)
 - индийский массаж головы (1 x 60 мин)
 - традиционный тайский массаж с травяным компрессом (1 x 90 мин)
 - массаж Absolute Sanctuary для ног (2 x 60 мин)
 - дыхательные занятия по рэйки (1 x 60 мин)
 - сессии управления стрессом (1 x 45 мин)
 - процедуры для спины, шеи и плеч (1 x 45 мин)
 - инфракрасная сауна (1 x 30 мин)
 - групповые фитнес-классы
 - бассейн, баня, фитнес-студия, мини-театр
- сессии управления стрессом (2 x 45 мин)
 - процедуры для спины, шеи и плеч (1 x 45 мин)
 - инфракрасная сауна (2 x 30 мин)
 - кофе-скраб для тела (1 x 60 мин)
 - уход за лицом: кислородная косметика Pevonia Booster (1 x 60 мин)
 - групповые фитнес-классы
 - бассейн, баня, фитнес-студия, мини-театр

Программа продолжительностью 7 дней:

- первичная консультация врача
- трехразовое питание
- неограниченное посещение сеансов йоги и групповых занятий медитацией
- обследование организма + биоимпедансный анализ тела
- ароматерапия (2 x 60 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- традиционный тайский массаж с травяным компрессом (1 x 90 мин)
- массаж Absolute Sanctuary для ног (2 x 60 мин)
- дыхательные занятия по рэйки (1 x 60 мин)



ПОХУДЕНИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ГИДРОКОЛОНОТЕРАПИИ

(Продолжительность: 1, 3, 5 и 7 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Программа подходит для тех, кто ставит целью мгновенную потерю веса. Включает сеансы гидроколонотерапии и широкий спектр других процедур для очищения организма. Комплексный подход к вопросу включает питание сырыми продуктами (что имеет немало преимуществ), употребление натуральных соков, применение пищевых добавок и детокс-напитков, занятия йогой, массаж.

Программа продолжительностью 1 день:

- первичная консультация врача, общий осмотр
- гидроколонотерапия (1 сеанс)
- трехразовое вегетарианское питание
- овощной сок
- детокс-напиток
- детокс-массаж, или тайский массаж, или индийский массаж головы (на выбор, 1 сеанс)
- занятие йогой/пилатесом (в зависимости от дня, 1 сеанс)
- плавание в бассейне-инфинити
- травяная баня

Программа продолжительностью 3 дня:

- первичная консультация врача, общий осмотр
- гидроколонотерапия (2 сеанса)
- трехразовое вегетарианское питание
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- овощной сок (2 в день)
- детокс-напиток (2-4 в день)
- кокосовый сок (1 в день)
- пищевые добавки (2-4 в день)
- лимфодренажный массаж (1 сеанс)
- массаж Absolute Detox (1 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 60 мин)
- шведский или аромамассаж на выбор (1 x 60 мин)
- очистка печени до и после программы (1 сеанс)
- занятия йогой (1 класс в день)
- ванна для ног (1 x 30 мин)
- инфракрасная сауна (1 x 30 мин)

- бассейн, паровая баня, фитнес-студия, мини-театр
- заключительная консультация с врачом

Программа продолжительностью 5 дней:

- первичная консультация врача, общий осмотр
- предварительная консультация по оздоровлению организма (Bioimpedence)
- гидроколонотерапия (3 сеанса)
- трехразовое вегетарианское питание
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- овощной напиток Vital (2 в день)
- детокс-напиток (2-4 в день)
- кокосовый сок (1 в день)
- пищевые добавки (2-4 в день)
- лимфодренажный массаж (1 в день)
- массаж Absolute Detox (2 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 60 мин)
- шведский или аромамассаж на выбор (1 x 60 мин)
- очистка печени до и после программы
- занятия йогой (1 класс в день)
- ванна для ног (2 x 30 мин)
- инфракрасная сауна (2 x 30 мин)
- бассейн, паровая баня, фитнес-студия, мини-театр
- заключительная консультация с врачом

Программа продолжительностью 7 дней:

- первичная консультация врача, общий осмотр
- предварительная консультация по оздоровлению организма (Bioimpedence)

- гидроколонотерапия (4 сеанса)
- трехразовое вегетарианское питание
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- овощной напиток Vital (2 в день)
- детокс-напиток (2-4 в день)
- кокосовый сок (1 в день)
- пищевые добавки (2-4 в день)
- лимфодренажный массаж (1 в день)
- массаж Absolute Detox (3 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 60 мин)
- шведский или аромамассаж на выбор (1 x 60 мин)
- очистка печени до и после программы
- занятия йогой (1 класс в день)
- ванна для ног (3 x 30 мин)
- инфракрасная сауна (3 x 30 мин)
- бассейн, паровая баня, фитнес-студия, мини-театр
- заключительная консультация с врачом



ПОХУДЕНИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ РУЧНОГО ЛИМФОДРЕНАЖНОГО МАССАЖА

(Продолжительность: 3, 5, и 7 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Понимая, что не все клиенты решатся пройти гидроколонтерапию, Absolute Sanctuary разработал особую программу, где данная процедура заменяется ежедневным ручным лимфодренажным массажем в комплексе с специально подобранным вегетарианским меню, максимально способствующем очищению организма.

Программа продолжительностью 3 дня:

- первичная консультация врача, общий осмотр
- трехразовое вегетарианское питание
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- овощной напиток (2 в день)
- детокс-напиток (2-4 в день)
- кокосовый сок (1 в день)
- пищевые добавки (2-4 в день)
- лимфодренажный массаж (1 в день)
- массаж Absolute Detox (1 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 60 мин)
- шведский или аромамассаж на выбор (1 x 60 мин)
- очистка печени до и после программы
- занятия йогой (1 класс в день)
- ванна для ног (1 x 30 мин)
- инфракрасная сауна (1 x 30 мин)
- бассейн, паровая баня, фитнес-студия, мини-театр
- заключительная консультация с врачом

Программа продолжительностью 5 дней:

- первичная консультация врача, общий осмотр
- предварительная консультация по оздоровлению организма (Bioimpedence)
- трехразовое вегетарианское питание
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- овощной напиток Vital (2 в день)
- детокс-напиток (2-4 в день)
- кокосовый сок (1 в день)

- пищевые добавки (2-4 в день)
- лимфодренажный массаж (1 в день)
- массаж Absolute Detox (2 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 60 мин)
- шведский или аромамассаж на выбор (1 x 60 мин)
- очистка печени до и после программы
- занятия йогой (1 класс в день)
- ванна для ног (2 x 30 мин)
- инфракрасная сауна (2 x 30 мин)
- бассейн, паровая баня, фитнес-студия, мини-театр
- заключительная консультация с врачом

Программа 7 дней:

- первичная консультация врача, общий осмотр
- предварительная консультация по оздоровлению организма (Bioimpedence)
- трехразовое вегетарианское питание
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- овощной напиток Vital (2 в день)
- детокс-напиток (2-4 в день)
- кокосовый сок (1 в день)
- пищевые добавки (2-4 в день)
- лимфодренажный массаж (1 в день)
- массаж Absolute Detox (3 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 60 мин)
- шведский или аромамассаж на выбор (1 x 60 мин)
- очистка печени до и после программы
- занятия йогой (1 класс в день)

- ванна для ног (3 x 30 мин)
- инфракрасная сауна (3 x 30 мин)
- бассейн, паровая баня, фитнес-студия, мини-театр
- заключительная консультация с врачом



ПРОГРАММА ЧАСТИЧНОГО ОЧИЩЕНИЯ (Продолжительность: 5, 7 и 10 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Уникальная программа для тех, кто предпочитает очищение организма процедурными методами сочетать с особой овощной диетой, способствующей эффективному расслаблению кишечника. Курс включает широкое употребление свежих соков, в том числе на голодный желудок, легких овощных блюд, а также большой выбор способов очищения (гидроколонтерапия, лимфодренажный массаж, пищевые добавки), оздоровления и восстановления организма, в частности занятия йогой и спа-воздействие.

Программа продолжительностью 5 дней:

- первичная консультация врача
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- свежий сок (5 в день)
- напиток из ростков пшеницы (1 в день)
- кокосовый сок (1 в день)
- пищевые добавки (ежедневно)
- гидроколонтерапия (3 сеанса)
- массаж Absolute Detox (2 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 60 мин)
- скраб для тела (1 x 60 мин)
- очистка печени до и после программы
- занятия йогой (1 класс в день)
- ванна для ног (1 x 60 мин)
- магний для ног (3 сеанса)
- инфракрасная сауна (2 x 30 мин)
- бассейн, паровая баня, фитнес-студия, мини-театр
- заключительная консультация с врачом

Программа продолжительностью 10 дней:

- первичная консультация врача
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- свежий сок (5 в день)
- напиток из ростков пшеницы (1 в день)
- кокосовый сок (1 в день)
- пищевые добавки (ежедневно)
- гидроколонтерапия (5 сеансов)
- массаж «Полное омоложение» (5 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 60 мин)
- скраб для тела (1 x 60 мин)
- очистка печени до и после программы
- занятия йогой (1 класс в день)
- ванна для ног (2 x 60 мин)
- магний для ног (6 сеансов)
- инфракрасная сауна (4 x 30 мин)
- массаж на выбор (1 x 60 мин)
- бассейн, паровая баня, фитнес-студия, мини-театр
- заключительная консультация с врачом

Программа продолжительностью 7 дней:

- первичная консультация врача
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- свежий сок (5 в день)
- напиток из ростков пшеницы (1 в день)
- кокосовый сок (1 в день)
- пищевые добавки (ежедневно)
- гидроколонтерапия (4 сеанса)
- массаж Absolute Detox (3 x 60 мин)
- массаж ног Absolute Sanctuary (2 x 60 мин)
- тайский массаж (1 x 60 мин)



ПРОГРАММА ПОЛНОГО ОЧИЩЕНИЯ (Продолжительность: 5, 7 и 10 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Уникальная программа для тех, кто предпочитает очищение организма процедурными методами сочетать с особой овощной диетой, способствующей эффективному расслаблению кишечника. Курс включает широкое употребление свежих соков, в том числе на голодный желудок, легких овощных блюд, а также интенсивное применение большого выбора способов очищения (гидроколонтотерапия, лимфодренажный массаж, пищевые добавки), оздоровления и восстановления организма, в частности занятия йогой и спа-воздействие.

Программа продолжительностью 5 дней:

- первичная консультация врача
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- свежий сок (5 в день)
- напиток из ростков пшеницы (1 в день)
- кокосовый сок (1 в день)
- пищевые добавки (ежедневно)
- гидроколонтотерапия (5 сеансов)
- тайский массаж (1 x 60 мин)
- скраб для тела (1 x 60 мин)
- очистка печени до и после программы
- занятия йогой (1 класс в день)
- ванна для ног (1 x 60 мин)
- магний для ног (3 сеанса)
- инфракрасная сауна (2 x 30 мин)
- бассейн, паровая баня, фитнес-студия, мини-театр
- заключительная консультация с врачом

Программа продолжительностью 10 дней:

- первичная консультация врача
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- свежий сок (5 в день)
- напиток из ростков пшеницы (1 в день)
- кокосовый сок (1 в день)
- пищевые добавки (ежедневно)
- гидроколонтотерапия (10 сеансов)
- тайский массаж (1 x 60 мин)
- скраб для тела (1 x 60 мин)
- очистка печени до и после программы
- занятия йогой (1 класс в день)
- ванна для ног (2 x 60 мин)
- магний для ног (6 сеансов)
- инфракрасная сауна (4 x 30 мин)
- массаж на выбор (1 x 60 мин)
- бассейн, паровая баня, фитнес-студия, мини-театр
- заключительная консультация с врачом

Программа продолжительностью 7 дней:

- первичная консультация врача
- неограниченное количество приготовленных супов/бульонов
- свежий сок (5 в день)
- напиток из ростков пшеницы (1 в день)
- кокосовый сок (1 в день)
- пищевые добавки (ежедневно)
- гидроколонтотерапия (7 сеансов)
- тайский массаж (1 x 60 мин)
- скраб для тела (1 x 60 мин)
- очистка печени до и после программы
- занятия йогой (1 класс в день)



ИНТЕНСИВНОЕ ПОХУДЕНИЕ (Продолжительность: 20 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Программа разработана для тех, кто желает не просто избавиться от лишних килограммов, а сделать это с максимальной пользой для здоровья. Пациенту предлагается сначала пройти предварительное очищение организма и комплекс оздоровительных процедур, а затем провести полную детоксикацию всех органов и систем.

Описание программы:

1. первичная консультация врача;
2. предварительное очищение организма (3 дня);
3. оздоровительные процедуры после очищения организма (3 дня);
4. курс детоксикации (14 дней):
 - 4.1 питание сырыми продуктами (2 раза в день; 7 дней);
 - 4.2 полное очищение (7 дней):
 - гидроколонотерапия (7 сеансов)
 - полный омолаживающий массаж (7 сеансов)
 - неограниченное количество супов в день
 - очищающие напитки (3-4 в день)
 - кокосовый сок (1 в день)
 - пищевые добавки (3-4 в день)
 - очистка печени до и после программы
 - инфракрасная сауна (7 сеансов)
 - магний для ног (7 сеансов)
 - полный тайский массаж (3 сеанса)
 - полный шведский массаж (1 сеанс)
 - полный массаж спины, шеи и плеч (1 сеанс)
 - полный массаж ног (1 сеанс)
 - ароматерапия Retreat Aroma (1 сеанс)
 - цветочная терапия (1 сеанс)
 - скраб для тела на выбор (1 сеанс)
 - обертываниена выбор (1 сеанс)
 - 1 x EFT
 - занятие по системе рэйки (1 сеанс)
 - занятия йогой
 - бассейн, паровая баня, мини-театр
5. заключительная консультация с врачом



СПА-ВЫХОДНЫЕ (Продолжительность: 1, 3, 5 и 7 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Тем, кто хочет побаловать себя и посвятить время тщательному уходу за собой, Absolute Sanctuary предлагает широкий выбор массажей, процедур для лица и тела, а также занятия йогой, которые помогут обновить и восстановить силы. Цель курса – привести в гармонию тело, разум и душу. Сбалансированное здоровое питание, расслабляющие процедуры в спа-центре с акцентом на оздоровлении плюс положительное воздействие восточных практик позволяют достичь восхитительных результатов.

Программа продолжительностью 1 день:

- первичная консультация
- трехразовое питание
- 6 целебных напитков (свежевыжатые соки, коктейли)
- не ограниченное по времени занятие йогой в течение дня
- массаж спины, шеи и плеч (1 x 45 мин)
- травяной компресс для тела (1 x 30 мин)
- глубокая чистка лица препаратами PEVONIA (1 x 60 мин)
- ароматический массаж, или шведский, или тайский (1 x 60 мин)
- скраб для тела на выбор (1 сеанс)

- первичная консультация
- трехразовое питание
- 6 целебных напитков (свежевыжатые соки, коктейли)
- не ограниченное по времени занятие йогой в течение дня
- массаж спины, шеи и плеч (1 x 45 мин)
- травяной компресс для тела (1 x 30 мин)
- глубокая чистка лица препаратами PEVONIA (1 x 60 мин)
- омолаживающая процедура для лица (1 x 60 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- ароматический массаж, или шведский, или тайский (1 x 60 мин)
- массаж для ног (1 x 60 мин)
- скраб для тела на выбор (1 сеанс)
- обертывание (1 сеанс)
- гидроколонотерапия (1 сеанс)
- инфракрасная сауна (2 x 30 мин)

- увлажняющие процедуры для лица (1 x 75 мин)
- индийский массаж головы (1 x 60 мин)
- ароматический массаж, или шведский, или тайский (1 x 60 мин)
- антицеллюлитный массаж (1 x 90 мин)
- массаж-терапия ног (1 x 60 мин)
- скраб для тела на выбор (1 сеанс)
- обертывание на выбор (1 сеанс)
- гидроколонотерапия (1 сеанс)
- инфракрасная сауна (3 x 30 мин)
- спа-маникюр и педикюр (1 x 120 мин) или педикюр (1 x 60 мин)
- занятие по системе рэйки (1 x 60 мин)

Программа продолжительностью 3 дня:

- первичная консультация
- трехразовое питание
- 6 целебных напитков (свежевыжатые соки, коктейли)
- не ограниченное по времени занятие йогой в течение дня
- массаж спины, шеи и плеч (1 x 45 мин)
- травяной компресс для тела (1 x 30 мин)
- глубокая чистка лица препаратами PEVONIA (1 x 60 мин)
- ароматический массаж, или шведский, или тайский (1 x 60 мин)
- скраб для тела на выбор (1 сеанс)
- гидроколонотерапия (1 сеанс)
- инфракрасная сауна (1 x 30 мин)

Программа продолжительностью 7 дней:

- первичная консультация
- трехразовое питание
- 6 целебных напитков (свежевыжатые соки, коктейли)
- не ограниченное по времени занятие йогой в течение дня
- массаж спины, шеи и плеч (1 x 45 мин)
- травяной компресс для тела (1 x 30 мин)
- глубокая чистка лица препаратами PEVONIA (1 x 60 мин)
- омолаживающий массаж лица (1 x 60 мин)

Программа продолжительностью 5 дней:



ЙОГА-ВЫХОДНЫЕ (Продолжительность: 1, 5, 7 и 10 дней)

Благодаря многолетнему опыту Absolute Sanctuary по праву считается одним из лидеров по практике использования йоги для восстановления душевного и физического равновесия клиентов. Все занятия проводятся опытными, сертифицированными преподавателями с международным образованием. Уроки проходят в студиях, оборудованных в соответствии с последними инновациями в мире йоги: отличное естественное освещение, обогрев, деревянные полы, звуковая система, маты, полотенца, блоки и ремни. Есть студии для индивидуальных занятий. Все залы предоставляют захватывающий вид на море. Занятия йогой сочетаются со здоровым питанием, разработанным диетологами специально для центра Absolute Sanctuary.

Программа продолжительностью 1 день:

- медитация/пранаяма
- неограниченное посещение классов йоги
- трехразовое вегетарианское питание
- тайский массаж (1 x 90 мин)
- плавание в бассейне
- сауна и парная с лечебными травами

Программа продолжительностью 5 дней (ежедневные процедуры):

- неограниченное посещение классов йоги
- трехразовое вегетарианское питание
- тайский массаж (1 x 90 мин) или ароматерапия (1 x 60 мин)
- 2 свежевыжатых сока или коктейля
- гидроколонотерапия (1 сеанс)
- бассейн, баня, фитнес-студия (групповые занятия), мини-театр

Программа продолжительностью 7 дней (ежедневные процедуры):

- неограниченное посещение классов йоги
- трехразовое вегетарианское питание
- тайский массаж (1 x 90 мин) или ароматерапия (1 x 60 мин)
- 2 свежевыжатых сока или коктейля
- гидроколонотерапия (1 сеанс)
- бассейн, баня, фитнес-студия (групповые занятия), мини-театр
- подарочный ваучер на 2000 батов (посещение процедур Detox Spa, меню a-la Carte)

Программа продолжительностью 10 дней (ежедневные процедуры):

- неограниченное посещение классов йоги в Absolute Yoga Center
- трехразовое вегетарианское питание
- тайский массаж (1 x 90 мин) или ароматерапия (1 x 60 мин)
- 2 свежевыжатых сока или коктейля
- гидроколонотерапия (1 сеанс)
- бассейн, баня, фитнес-студия (групповые занятия), мини-театр

СОДЕРЖАНИЕ

