

ISO 9001:2008

SAYAMA
LUXURY TRAVEL

CHIVA-SOM INTERNATIONAL HEALTH RESORT HUA HIN

- 1 ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ
- 2 ФИТНЕС
- 3 АНТИСТРЕСС
- 4 ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИРОДОЙ
- 5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ
- 6 ВКУС НОВОЙ ЖИЗНИ
- 7 КОНТРОЛЬ ВЕСА
- 8 ЙОГА ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ
- 9 ОЧИЩЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ



ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ (Продолжительность: 5, 7, 10 и 14 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Niranlada – медицинский и спа-центр Chiva Som, где легко сочетаются приятное с полезным, современный комфорт и природная среда. Процедуры дают максимальный результат за минимальное время. Квалифицированные американские пластические хирурги специализируются на эстетической медицине, в частности на косметической лазерной хирургии и практиках, замедляющих старение. Обязательным пунктом программы является анализ состояния кожи клиента, включающий компьютерное проектирование кожного среза и распечатку соответствующего изображения. На основе этой информации выясняются индивидуальные потребности человека и формируется оптимальный перечень необходимых ему процедур. Сравнение компьютерных изображений, сделанных до и после курса, поможет наглядно оценить улучшения и обсудить это на консультации.

В стоимость программы включено:

Программа продолжительностью 5 дней:

- проживание (5 ночей)
- индивидуальная консультация по здоровью (45 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, бодрящий, расслабляющий массаж ног (50 мин)
- при желании – консультации специалиста по состоянию кожи и общий медицинский осмотр (30 мин)
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное пользование сауной, джакузи, парной
- очищение кожи лица и ее восстановление с применением биоплазмы (1 сеанс)
- очищение и увлажнение кожи с применением Jetpeel® (1 сеанс)
- лазерная чистка кожи и обновление с применением Revlite® (для лица и шеи; 1 сеанс)
- моделирование формы тела (1 сеанс терапии)

Программа продолжительностью 7 дней:

- проживание (7 ночей)
- индивидуальная консультация по здоровью (45 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, бодрящий, расслабляющий массаж ног (50 мин)
- при желании – консультации специалиста по

- состоянию кожи и общий медицинский осмотр (30 мин)
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное пользование сауной, джакузи, парной
- очищение кожи лица и ее восстановление с применением биоплазмы (1 сеанс)
- очищение и увлажнение кожи с применением Jetpeel® (1 сеанс)
- лазерная чистка кожи и обновление с применением Revlite® (для лица и шеи; 1 сеанс)
- моделирование формы тела (1 сеанс терапии)
- консультация с врачом-нутрициологом по здоровому питанию

Программа продолжительностью 10 дней:

- проживание (10 ночей)
- индивидуальная консультация по здоровью (45 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, бодрящий, расслабляющий массаж ног (50 мин)
- при желании – консультации специалиста по состоянию кожи и общий медицинский осмотр (30 мин)
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное пользование сауной, джакузи, парной
- очищение кожи лица и ее восстановление с применением биоплазмы (1 сеанс)
- очищение и увлажнение кожи с применением

- Jetpeel® (1 сеанс)
- лазерная чистка кожи и обновление с применением Revlite® (для лица и шеи; 1 сеанс)
- моделирование формы тела (2 сеанса терапии)
- консультация с врачом-нутрициологом по здоровому питанию

Программа продолжительностью 14 дней:

- проживание (14 ночей)
- индивидуальная консультация по здоровью (45 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, бодрящий, расслабляющий массаж ног (50 мин)
- при желании – консультации специалиста по состоянию кожи и общий медицинский осмотр (30 мин)
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное пользование сауной, джакузи, парной
- очищение кожи лица и ее восстановление с применением биоплазмы (1 сеанс)
- очищение и увлажнение кожи с применением Jetpeel® (1 сеанс)
- лазерная чистка кожи и обновление с применением Revlite® (для лица и шеи; 1 сеанс)
- моделирование формы тела (2 сеанса терапии)
- консультация с врачом-нутрициологом по здоровому питанию.

В стоимость не включено: дополнительные процедуры, не указанные в перечне, дополнительно рекомендуемые препараты.

ЗАПРАШИВАЙТЕ ПОДРОБНОСТИ У НАШИХ МЕНЕДЖЕРОВ – INFO@SAYAMALUXURY.COM



SAYAMATRAVEL >>>

ФИТНЕС (Продолжительность: 5, 7, 10 и 14 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Что значит быть здоровым? Поверьте, это понятие включает в себя не только хорошее физическое самочувствие и привлекательный внешний вид. Вы также должны чувствовать себя комфортно эмоционально и духовно. Поэтому основная задача Chiva Som заключается в обеспечении возможностей для достижения абсолютного здоровья. В частности, специалисты разрабатывают для клиентов персональные программы физических нагрузок на основании их индивидуальных потребностей и характеристик.

В стоимость программы включено:

Продолжительность программы 5 дней:

- проживание (5 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- Health and Fitness Assessment* (1 сеанс)
- 3 индивидуальные тренировки (на выбор)
- стретчинг (2 x 25 мин)
- массаж глубоких тканей (50 мин)

Продолжительность программы 7 дней:

- проживание (7 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- Health and Fitness Assessment* (1 сеанс)

В стоимость не включено: дополнительные процедуры, не указанные в перечне, дополнительно рекомендуемые препараты.

*Health and Fitness Assessment представляет собой оценку состояния здоровья и физической формы пациента и разработку для него персонального комплекса упражнений.

Продолжительность программы 10 дней:

- 4 индивидуальные тренировки (на выбор)
- стретчинг (3 x 25 мин)
- массаж глубоких тканей (50 мин)
- консультация диетолога и оценочные замеры параметров тела

Продолжительность программы 10 дней:

- проживание (10 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- Health and Fitness Assessment* (2 сеанса)
- 6 индивидуальных тренировок (на выбор)
- стретчинг (5 x 25 мин)
- массаж глубоких тканей (50 мин)
- консультация диетолога
- фитнес-тренировка на открытом воздухе

Продолжительность программы 14 дней:

- проживание (14 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерма-

толога

- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- Health and Fitness Assessment* (2 сеанса)
- 10 индивидуальных тренировок (на выбор)
- стретчинг (7 x 25 мин)
- массаж глубоких тканей (50 мин)
- консультация диетолога
- фитнес-тренировка на открытом воздухе
- урок кулинарии



ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИРОДОЙ (Продолжительность: 5, 7, 10 и 14 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Программа рекомендуется при хронических заболеваниях или общем недомогании. Пищевые добавки и травяная терапия в сочетании со здоровой диетой улучшают самочувствие и придают сил. Рефлексология способствует налаживанию работы пищеварительной системы и восстановлению жизненной энергии. Занятия медитацией помогают противостоять стрессам.

В стоимость программы включено:

Программа продолжительностью 5 дней:

- проживание (5 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- консультация натуропата
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- 2 Holistic Health на выбор: Chi Net Sang, Reiki, Shiobhyaga, Acupressure Reflexology
- дыхательная гимнастика пранаяма (1 сеанс)
- балансировка чакр при помощи кристаллов*

Программа продолжительностью 7 дней:

- проживание (7 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- консультация натуропата
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи

- 2 Holistic Health на выбор: Chi Net Sang, Reiki, Shiobhyaga, Acupressure Reflexology
- дыхательная гимнастика пранаяма (2 сеанса)
- балансировка чакр при помощи кристаллов*
- терапия цветочными экстрактами
- акупунктура
- традиционная китайская медицина

Программа продолжительностью 10 дней:

- проживание (10 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- консультация натуропата
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- 3 Holistic Health на выбор: Chi Net Sang, Reiki, Shiobhyaga, Acupressure Reflexology
- дыхательная гимнастика пранаяма (2 сеанса)
- балансировка чакр при помощи кристаллов*
- терапия цветочными экстрактами
- акупунктура
- йога
- Chiva-Som Spa Haven Body Polish

Программа продолжительностью 14 дней:

- проживание (14 ночей)

- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- консультация натуропата
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- 4 Holistic Health на выбор: Chi Net Sang, Reiki, Shiobhyaga, Acupressure Reflexology
- дыхательная гимнастика пранаяма (2 сеанса)
- балансировка чакр при помощи кристаллов*
- терапия цветочными экстрактами
- акупунктура
- йога
- пилинг тела Chiva-Som Spa Haven
- анализ крови
- кулинарный курс
- акватерапия (Watsu)

Балансировка чакр кристаллами – это сочетание древнего искусства воздействия на организм кристаллами и современных техник. Применяется для возобновления равновесия в системе чакр. Кристаллы располагаются строго на чакрах, что приводит к балансу энергий тела и дарит успокоение.

В стоимость не включено: дополнительные процедуры, не указанные в перечне, дополнительно рекомендуемые препараты.

ЗАПРАШИВАЙТЕ ПОДРОБНОСТИ У НАШИХ МЕНЕДЖЕРОВ – INFO@SAYAMALUXURY.COM



SAYAMATRAVEL >>>

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ (Продолжительность: 3, 5, 7, 10 и 14 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Данный комплекс поможет восстановиться после болезни, аварии, спортивных травм или изнуряющих тренировок. Прежде чем начнутся процедуры, будет проведена консультация физиотерапевта, который оценит физическое состояние пациента и поможет подобрать оптимальную программу. Восстановление физической формы включает, кроме прочего, лечебный массаж, который облегчит и снимет мышечную боль, а также улучшит осанку посредством повышения тонуса мышц.

В стоимость программы включено:

Программа продолжительностью 3 дня:

- проживание (3 ночи)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- массаж на выбор (3 сеанса): тайский, Chiva-Som, расслабляющий массаж ног
- 2 комплекса упражнений на выбор (по 50 мин)
- 2 комплекса физиотерапии на выбор (по 25 мин)

Программа продолжительностью 5 дней:

- проживание (5 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- массаж на выбор (5 сеансов): тайский, Chiva-Som, расслабляющий массаж ног
- 3 комплекса упражнений на выбор (по 50 мин)
- 2 комплекса физиотерапии на выбор (по 25 мин)
- кинестетический анализ для оценки физического состояния
- восточный массаж головы

Программа продолжительностью 7 дней:

- проживание (7 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- массаж на выбор (7 сеансов): тайский, Chiva-Som, расслабляющий массаж ног
- 4 комплекса упражнений на выбор (по 50 мин)
- 2 комплекса физиотерапии на выбор (по 25 мин)
- кинестетический анализ для оценки физического состояния
- восточный массаж головы
- стрессотерапия (80 мин)
- массаж глубоких тканей (50 мин)

Программа продолжительностью 10 дней:

- проживание (10 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- массаж на выбор (10 сеансов): тайский, Chiva-Som, расслабляющий массаж ног
- 5 комплексов упражнений на выбор (по 50 мин)
- 3 комплекса физиотерапии на выбор (по 25 мин)

мин)

- кинестетический анализ для оценки физического состояния
- восточный массаж головы
- стрессотерапия (80 мин)
- массаж глубоких тканей (50 мин)
- комплекс упражнений Body Balancing
- комплекс упражнений по растяжке (2 x 25 мин)

Программа продолжительностью 14 дней:

- проживание (14 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- массаж на выбор (14 сеансов): тайский, Chiva-Som, расслабляющий массаж ног
- 6 комплексов упражнений на выбор (по 50 мин)
- 4 комплекса физиотерапии на выбор (по 25 мин)
- кинестетический анализ для оценки физического состояния
- восточный массаж головы (2 сеанса)
- стрессотерапия (80 мин)
- массаж глубоких тканей (2 x 50 мин)
- комплекс упражнений Body Balancing
- комплекс упражнений по растяжке (3 x 25 мин)
- восстанавливающие водные процедуры
- аюрведический массаж с применением теплого масла

В стоимость не включено: дополнительные процедуры, не указанные в перечне, дополнительно рекомендуемые препараты.



SAYAMATRAVEL >>>

ВКУС НОВОЙ ЖИЗНИ (Продолжительность: 3, 5, 7, 10 и 14 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Общая оздоровительная программа для тех, кто решил встать на путь здорового образа жизни. К данному курсу были привлечены терапевты, специализирующиеся в первую очередь на таких физических патологиях, как боль, нарушения осанки, потеря работоспособности. Грамотно составленный комплекс мероприятий позволяет избавиться от большинства проявлений, связанных с перечисленными проблемами. Предварительная консультация с врачом позволит эксклюзивно подобрать процедуры для каждого на основании его физических потребностей.

В стоимость программы включено:

Программа продолжительностью 3 дня:

- проживание (3 ночи)
- консультация со специалистом (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- 1 комплекс процедур Spa Classic
- 2 комплекса процедур Spa Deluxe
- 1 комплекс процедур Physio Deluxe
- 1 комплекс процедур Fitness Classic

Программа продолжительностью 5 дней:

- проживание (5 ночей)
- консультация со специалистом (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- 2 комплекса процедур Spa Classic
- 3 комплекса процедур Spa Deluxe
- 1 комплекс процедур Physio Deluxe
- 1 комплекс процедур Fitness Classic

- 1 Fitness Deluxe

Программа продолжительностью 7 дней:

- проживание (7 ночей)
- консультация со специалистом (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- 2 комплекса процедур Spa Classic
- 3 комплекса процедур Spa Deluxe
- 2 комплекса процедур Physio Deluxe
- 1 комплекс процедур Fitness Classic
- 2 комплекса процедур Fitness Deluxe
- 1 комплекс процедур Holistic Deluxe

Программа продолжительностью 10 дней:

- проживание (10 ночей)
- консультация со специалистом (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи

- 2 комплекса процедур Spa Classic
- 3 комплекса процедур Spa Deluxe
- 1 комплекс процедур Spa Premium
- 2 комплекса процедур Physio Classic
- 2 комплекса процедур Physio Deluxe
- 1 комплекс процедур Physio Premium
- 1 комплекс процедур Fitness Classic
- 2 комплекса процедур Fitness Deluxe
- 1 комплекс процедур Holistic Deluxe

Программа продолжительностью 14 дней:

- проживание (14 ночей)
- консультация со специалистом (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- 4 комплекса процедур Spa Classic
- 3 комплекса процедур Spa Deluxe
- 2 комплекса процедур Spa Premium
- 2 комплекса процедур Physio Classic
- 2 комплекса процедур Physio Deluxe
- 1 комплекс процедур Physio Premium
- 2 комплекса процедур Fitness Classic
- 2 комплекса процедур Fitness Deluxe
- 1 комплекс процедур Fitness Premium
- 1 комплекс процедур Holistic Deluxe
- 1 комплекс процедур Holistic Premium

В стоимость не включено: дополнительные процедуры, не указанные в перечне, дополнительно рекомендуемые препараты.



SAYAMATRAVEL >>>

Описание процедур:

СОДЕРЖАНИЕ

Spa Classic: скраб-терапия для тела «Блаженство Chiva Som» (25 мин); сеанс гидротерапии на выбор; точечный массаж головы (25 мин); маникюр; педикюр; полировка и покрытие ногтей лаком (на руках и ногах); мытье головы и укладка волос.

Physio Classic: физиотерапия, сеанс по восстановлению функционирования мягких тканей, лечебный массаж: МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ черепного отдела (НОВАЯ МЕТОДИКА).

Fitness Classic: суперрастяжка; анализ строения тела; тест скорости метаболических процессов организма.

Holistic Deluxe: чи-ней-цзан (Chi-Nei-Tsang) – массаж, воздействующий на внутренние органы тела, древнекитайская техника; сеанс акупунктуры и глубокого расслабления; аюрведический спа-массаж Широбенга; сеанс вакуумного обертывания; работа с чакрами и их гармонизация.

Spa Deluxe: глубокий массаж рук Chiva-Som Signature; ускоренная субдермальная терапия; маска для лица с алоэ; обертывание с маслом папайи; точечный массаж ног; омолаживающий массаж кожи вокруг глаз; процедура, стимулирующая рост волос; глубокое очищение кожи спины.

Physio Deluxe: кислородный комплекс для тела; гирокинезис и гиротоник (фитнес-направление, объединяющее элементы йоги, пилатеса, стретчинга, бодифлекса и силовой тренировки); кинестетическая оценка; восстановительные упражнения; расслабление мышц и суставов; расслабление лицевых мышц; упражнения для улучшения работы сердца.

Fitness Deluxe: пилатес; кинезитерапия – новое направление в лечении суставов и позвоночника (лечение движением); анализ общего состояния организма; фитнес; йога; упражнения на тренировочных петлях TRX.

Holistic Premium: натуропатическое лечение; натуропатия; консультация диетолога.

Spa Premium: уход за телом – специальная терапия, терапия для кожи лица, аюрведический массаж всего тела «Абхенга», ручной лимфодренаж (80 мин), обертывание морской грязью, травяной компресс, массаж «Пять элементов» (гармонизация всего организма), аюрведическое лечение васты.

Physio Premium: сеанс физиотерапии (50 мин), терапия по снятию стресса (80 мин), восстановление баланса организма (80 мин), глубокий массаж тела (50 мин), массаж мягких тканей (50 мин), массаж спины, шеи и плеч (50 мин)

Fitness Premium: аюрведическое лечение васты; фитнес-тренировка по укреплению физического состояния и выносливости тела; функциональный тренинг; 3'Ps «Совершенный фитнес».



КОНТРОЛЬ ВЕСА (Продолжительность: 5, 7, 10 и 14 дней)

Данная программа поможет в короткие сроки сбросить лишний вес. Однако ее основная цель – создание оптимальной системы по поддержанию и улучшению достигнутого результата. Ведь действенное управление весом начинается с коррекции образа жизни, в частности с регулярного выполнения упражнений и внедрения здорового питания. Так как, по глубокому убеждению медиков центра, следить за своим весом необходимо постоянно, клиентам предлагаются программы, рассчитанные как на короткий, так и на продолжительный срок.

В стоимость программы включено:

Программа продолжительностью 5 дней:

- проживание (5 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- анализ (оценка) параметров тела
- консультация диетолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- 3 занятия с тренером (на выбор)
- Resting Metabolic Rate test (тестирование скорости обмена веществ – метаболизма)

Программа продолжительностью 7 дней:

- проживание (7 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- анализ (оценка) параметров тела
- консультация диетолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- 5 занятий с тренером (на выбор)

В стоимость не включено: дополнительные процедуры, не указанные в перечне, дополнительно рекомендуемые препараты.

- Resting Metabolic Rate test (тестирование скорости обмена веществ – метаболизма)
- стретчинг (3 x 25 мин)
- контрольный замер параметров тела

Программа продолжительностью 10 дней:

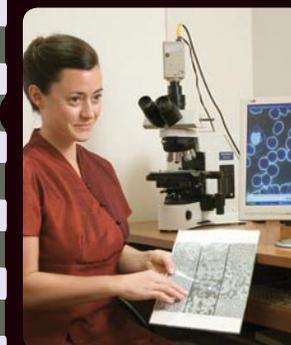
- проживание (10 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- анализ (оценка) параметров тела
- консультация диетолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- 7 занятий с тренером (на выбор)
- Resting Metabolic Rate test (тестирование скорости обмена веществ – метаболизма)
- стретчинг (4 x 25 мин)
- H₂O Body Complex
- консультация диетолога (оценочная)
- контрольный замер параметров тела

Программа продолжительностью 14 дней:

- проживание (14 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога

- анализ (оценка) параметров тела
- консультация диетолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- 9 занятий с тренером (на выбор)
- Resting Metabolic Rate test (тестирование скорости обмена веществ – метаболизма)
- стретчинг (5 x 25 мин)
- H₂O Body Complex (2 сеанса)
- консультация диетолога (контрольная, оценочная)
- LPG Keymodule Endermology (новая эффективная технология в лечении целлюлита, дополняющая программы по снижению веса)
- урок кулинарии

СОДЕРЖАНИЕ



ЙОГА ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ (Продолжительность: 3, 5, 7, 10 и 14 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Одной из наиболее популярных в последнее время оздоровительных практик является йога. Данная система исцеления успокаивает разум, омолаживает тело, а также помогает зажить душевным ранам посредством их глубокого осознания. Благодаря специально оборудованным для занятий йогой залам каждый «ученик» имеет возможность сфокусироваться на своих ощущениях, чувствах и переживаниях. А опытные мастера помогут новичкам пройти по нелегкому пути самопознания.

В стоимость программы включено:

Программа продолжительностью 3 дня:

- проживание (3 ночи)
- консультация специалиста (45 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при необходимости – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, парной и джакузи
- 2 класса йоги на выбор
- медитация (или пранаяма)
- Flower Remedies & White Light Essences***

Программа продолжительностью 5 дней:

- проживание (5 ночей)
- консультация специалиста (45 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при необходимости – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, парной и джакузи
- 4 класса йоги на выбор
- медитация (или пранаяма)
- Flower Remedies & White Light Essences***
- процедура по промыванию синусов Jala Neti

Программа продолжительностью 7 дней:

- проживание (7 ночей)
- консультация специалиста (45 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при необходимости – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, парной и джакузи
- 6 классов йоги на выбор
- медитация (или пранаяма; 2 сеанса)
- Flower Remedies & White Light Essences***
- процедура по промыванию синусов Jala Neti

Программа продолжительностью 10 дней:

- проживание (10 ночей)
- консультация специалиста (45 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при необходимости – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, парной и джакузи
- 8 классов йоги на выбор
- медитация (или пранаяма; 3 сеанса)
- Flower Remedies & White Light Essences***
- процедура по промыванию синусов Jala Neti

- аюрведический массаж Abhyanga

Программа продолжительностью 14 дней:

- проживание (14 ночей)
- консультация специалиста (45 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- при необходимости – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva-Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- ежедневные занятия фитнесом
- неограниченное посещение сауны, парной и джакузи
- 11 классов йоги на выбор
- медитация (или пранаяма; 4 сеанса)
- Flower Remedies & White Light Essences***
- процедура по промыванию синусов Jala Neti
- аюрведический массаж Abhyanga
- массаж глубоких тканей (50 мин)

В стоимость не включено: дополнительные процедуры, не указанные в перечне, дополнительно рекомендуемые препараты.



SAYAMATRAVEL >>>

ОЧИЩЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ (Продолжительность: 5, 7, 10 и 14 дней)

СОДЕРЖАНИЕ

Несбалансированное и нерегулярное питание, нездоровая пища, стрессы заставляют нашу пищеварительную систему работать с перегрузками, а то и на пределе своих возможностей. Если появляются симптомы того, что система не справляется с нагрузкой, самое время заняться основательным очищением организма. Предлагаемая программа детоксикации разрабатывается индивидуально, согласно физическим показателям пациента. После интенсивного очищения предписывается спа-меню, которое послужит оптимальным переходом к здоровому питанию. А это, в свою очередь, будет важным шагом к здоровому образу жизни.

В стоимость программы включено:

Программа продолжительностью 5 дней:

- проживание (5 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- очищающая диета (3-5 дней)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневные занятия фитнесом
- пищевые добавки для детоксикации
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- Maya Massage* (1 сеанс)
- гидроколонотерапия (1 сеанс)
- пранаяма
- стретчинг (25 мин)

Программа продолжительностью 7 дней:

- проживание (7 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- очищающая диета (3-7 дней)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневные занятия фитнесом
- пищевые добавки для детоксикации
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- Maya Massage* (2 сеанса)
- гидроколонотерапия (2 сеанса)

В стоимость не включено: дополнительные процедуры, не указанные в перечне, дополнительно рекомендуемые препараты.

- пранаяма
- стретчинг (25 мин)
- Chiva-Som Spa haven Body Cocoon**
- очищающие водные процедуры
- Flower Remedies & White Light Essences***

Программа продолжительностью 10 дней:

- проживание (10 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- очищающая диета (3-7 дней)
- при желании – осмотр и консультация дерматолога
- ежедневные занятия фитнесом
- пищевые добавки для детоксикации
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- Maya Massage* (3 сеанса)
- гидроколонотерапия (3 сеанса)
- пранаяма
- стретчинг (25 мин)
- Chiva-Som Spa haven Body Cocoon**
- очищающие водные процедуры
- Flower Remedies & White Light Essences***

Программа продолжительностью 14 дней:

- проживание (14 ночей)
- консультация специалиста (60 мин)
- трехразовое питание (в день заезда – только ужин)
- очищающая диета (3-7 дней)
- при желании – осмотр и консультация дерма-

- толога
- ежедневные занятия фитнесом
- пищевые добавки для детоксикации
- ежедневный массаж на выбор: тайский, Chiva Som, оздоровительный, расслабляющий массаж ног
- неограниченное посещение сауны, паровой и джакузи
- Maya Massage* (4 сеанса)
- гидроколонотерапия (4 сеанса)
- пранаяма
- стретчинг (25 мин)
- Chiva-Som Spa haven Body Cocoon**
- очищающие водные процедуры
- консультация натуропата (см. прим.)
- массаж головы
- медитация
- рефлексология
- Art of Detox (урок кулинарии)



Описание процедур:

СОДЕРЖАНИЕ

*Maya Massage – комбинация приемов тайского и традиционного китайского массажа для снятия напряжения в области живота (помогает избавиться от негативных эмоций, улучшает работу пищеварительной системы, способствует выведению токсинов) или ручной лимфодренаж – мягкий ритмичный массаж, воздействующий на лимфосистему и улучшающий циркуляцию лимфы и крови (45 минут).

**Chiva-Som Spa haven Body Coccoon – процедура, сочетающая пилинг тела ароматическим кофейным скрабом (улучшает циркуляцию крови) и массаж с использованием масла (стимулирует лимфосистему, ускоряет выведение токсинов). Процедура способствует уменьшению целлюлита и снятию отечности, тонизирует кожу.

***Flower Remedies & White Light Essences – особая терапия натуральными цветочными эссенциями. Ароматы подбираются индивидуально. Для этого с пациентом предварительно обсуждаются беспокоящие его проблемы, мысли и чувства.

Консультация натуропата – разработка комплекса процедур, способствующих самоисцелению организма (фитотерапия, гомеопатия, пищевые добавки, изменение стиля жизни, упражнения, детоксикация, здоровое питание).

