



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КУРОРТ

**МАРЬИН
ОСТРОВ**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ПАНТОВЫЕ ВАННЫ.
ЭКСКЛЮЗИВ**

Первичный приём врача-куратора

Повторный приём врача-куратора

Биоэлектрография (ГРВ-диагностика)

Пульсовая компьютерная диагностика Веда Пульс

Скрининговая диагностика DDFAO

Заключительный приём врача-куратора

ПРИРОДНЫЕ ПРОГРАММЫ

Программа восстановление психоэмоционального состояния

Программа восстановление энергетики

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Кедрово-пантовый скраб

Пантовая ванна

Магнитотерапия

Массаж спины

Фитокомпозиция, 200 мл

Кислородный коктейль, 200 мл

Гидротермальные процедуры в СПА-центре «Пять стихий»

Функциональный фитнес / тренажёрный зал

Пантовые ванны. Эксклюзив — это комплексная лечебно-восстановительная программа, сочетающая природный потенциал Алтая, современные методы диагностики и направленные физиотерапевтические воздействия. Программа выстроена как последовательный маршрут: от точной оценки состояния организма — к мягкой регуляции, восстановлению и закреплению результата.

В основе программы — пантовые процедуры, один из ключевых природных ресурсов Алтая, известный своими адаптационными и общеукрепляющими свойствами. Однако эффект достигается не за счёт одной процедуры, а благодаря системному подходу.



ФИЗИЧЕСКИЙ ОТДЫХ

Восстановление сна и базовых ресурсов организма

Физический блок направлен на улучшение микроциркуляции, активацию обменных процессов и снижение мышечного напряжения.

Для Вашего комфорта:

- кедрово-пантовый скраб
- пантовые ванны
- магнитотерапия
- массаж спины
- функциональный фитнес / тренажёрный зал

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- соблюдать водный режим
- избегать интенсивных нагрузок в дни процедур
- обеспечивать продолжительность сна не менее 7 часов

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- пароуглекислая ванна
- аутогравитационная кушетка «Гравислайдер»
- кедровая бочка



МЕНТАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Снижение внутреннего напряжения и когнитивной нагрузки

Ментальный блок направлен на стабилизацию нервной системы и восстановление психоэмоционального фона.

Мы часто носим в голове множество мыслей. Во время отдыха постарайтесь воспользоваться предоставленным Вам блокнотом и записывать все свои идеи, задачи, навязчивые мысли, переживания. Составляйте список того, о чем думаете — будь то кредиты, зарплата или личные планы. Чем больше вы выпишите, тем легче станет Вашему разуму.

Для Вашего комфорта:

- пульсовая компьютерная диагностика Веда Пульс
- фитокомпозиция
- кислородный адаптивный фитококтейль

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- проводить время в тишине, на прогулках, у воды
- использовать практики осознанности и медитации при наличии опыта
- выполнять мягкие дыхательные практики для стабилизации нервной системы и улучшения концентрации

При размещении — в номере вас будет ожидать специальная подборка спокойной музыки для восстановления и видео подборка для самостоятельного занятия йогой.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Экологичное проживание эмоций и снижение внутреннего напряжения

Эмоциональный баланс достигается через сочетание природных факторов, мягкой физиотерапии и врачебного сопровождения.

Для Вашего комфорта:

- принцип «тарелки» для питания: сбалансированное сочетание белков, клетчатки, углеводов и полезных жиров помогает поддерживать эмоциональное равновесие (инструкция предоставляется гостю при заселении в номер)
- программа восстановления энергетики
- программа восстановления психоэмоционального состояния

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- уделять время общению с близкими

Если вы приезжаете семьей, то хорошо подходит для этого — время завтрака, обеда и ужина. Отложите телефоны в сторону, поделитесь друг с другом эмоциями и впечатлениями от отдыха и приема пищи.

Если вы приезжаете один — найдите время, чтобы позвонить близким, спросить, как у них дела и поделиться эмоциями и душевным состоянием.

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- ритуал с парильщиком для очищения от негативных эмоций
- конные прогулки (аниматерапия)



СОЦИАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Комфортное взаимодействие и восстановление границ

На этом этапе мы предлагаем форматы общения, которые поддерживают, но не перегружают, сохраняя личное пространство гостя.

Программа предполагает индивидуальное сопровождение врача-куратора: первичный, повторный и заключительный приёмы.

Для Вашего комфорта:

- встреча с куратором и проведение ГРВ диагностики при заезде, а также скрининговой диагностики DDFAO
- функциональный фитнес / тренажёрный зал (в свободном режиме, без обязательного взаимодействия)

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- консультации с психологом
- экскурсии индивидуальные или в малых группах
- женские круги
- женские бани
- танцы души
- арт-практики
- нейрографика
- мандала своими руками
- групповая йога



СЕНСОРНЫЙ ОТДЫХ

Снижение нагрузки на органы чувств

Этот этап направлен на восстановление нервной системы через мягкое воздействие на органы чувств и телесные ощущения.

Для Вашего комфорта:

- гидротермальные процедуры в спа-центре «Пять стихий»

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- обратить внимание к ощущениям тела и органов чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, а также ощущение положения тела, движения и внутренних сигналов организма)

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- бесконтактная гидромассажная ванна «Акварелакс»
- массаж классический общий
- ароматерапия
- телесные и сенсорные практики (занятия с глиной, гвозди, аппликатор Кузнецова, занятия на развитие мелкой моторики)
- чан под открытым небом с хвойными ветками и цитрусом



ТВОРЧЕСКИЙ ОТДЫХ

Активация интереса и эмоциональной гибкости и лёгкости

Творческий этап помогает мягко переключиться из режима контроля в состояние свободного восприятия, вдохновения и интереса к жизни.

Для Вашего комфорта:

- библиотека курорта
- прогулки по терренкуру «Тропа здоровья» как форма созерцательного творчества

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- творческие мастер-классы
- арт-пространства (музей Аил)
- экскурсии
- лаундж-зона с индивидуальным просмотром фильмов
- прогулки с Алтайским травником



ДУХОВНЫЙ ОТДЫХ

Интеграция и внутренняя опора

Завершающий этап помогает зафиксировать состояние спокойствия и целостности через тишину, созерцание и контакт с природой.

Для Вашего комфорта:

- ежедневная природная программа
- время для тишины и уединения

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- экскурсии на остров Патмос
- посещение мест силы Алтая
- дегустация алтайского чая

Итог программы

Выраженный адаптационный и общеукрепляющий эффект пантовых ванн, усиленный системным сопровождением. Активизируется микроциркуляция и обмен веществ, повышается уровень энергии, улучшается гормональная регуляция и стрессоустойчивость, снижается мышечное напряжение и запускаются процессы естественного восстановления организма.

Результат

Ощутимый прилив сил, восстановленный ресурс, устойчивое внутреннее равновесие и пролонгированный оздоровительный эффект.

Оздоровительная программа
Пантовые ванны. Эксклюзив

Наименование услуги	8 дней 7 ночей	10 дней 9 ночей	14 дней 13 ночей	21 день 20 ночей
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК				
Первичный приём врача-куратора · 30 мин	1	1	1	1
Повторный приём врача-куратора · 15 мин	0	1	1	1
Биоэлектрография (ГРВ-диагностика) · 30 мин	1	1	2	2
Пульсовая компьютерная диагностика Веда Пульс · 30 мин	1	1	1	1
Скрининговая диагностика DDFAO · 30 мин	1	1	1	1
Заключительный приём врача-куратора · 30 мин	0	0	1	1
ПРИРОДНЫЕ ПРОГРАММЫ				
Программа восстановления психо- эмоционального состояния · 60 мин	1	1	1	1
Программа восстановления энергетики · 60 мин	1	1	1	1
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ				
Кедрово-пантовый скраб · 20 мин	1	1	2	2
Пантовая ванна · 20 мин	3	5	7	10
Магнитотерапия · 20 мин	3	5	7	10
Массаж спины · 30 мин	3	5	7	10
Фитокомпозиция · 200 мл	6	8	10	12
Кислородный коктейль · 200 мл	6	8	10	12
Гидротермальные процедуры в СПА – центре «Пять стихий»	ежедневно			
Функциональный фитнес / тренажёрный зал	ежедневно			
БАЗОВАЯ СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ*	60 380 Р	86 140 Р	129 400 Р	166 160 Р

* Для гостей без проживания и без заранее забронированной программы оздоровления.

* Программа оздоровления не включает проживание и питание.

* Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться с врачом.

-20%

ОТ 48 304 Р
стоимость за 7 ночей

При предварительном бронировании
программы оздоровления вместе
с проживанием в отделе продаж

-10%

ОТ 54 342 Р
стоимость за 7 ночей

Для проживающих гостей
при оформлении программы
в ЦВМ «Долголетие»