

Внутренняя опора
тишина · целостность · смысл



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КУРОРТ

**МАРЬИН
ОСТРОВ**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

АНТИСТРЕСС+

Наименование процедуры

Первичный приём врача-куратора

Биоэлектрография (ГРВ-диагностика)

Повторный приём врача-куратора

Скрининговая диагностика

Заключительный приём врача-куратора

ПРИРОДНЫЕ ПРОГРАММЫ

Программа восстановление психоэмоционального состояния

Программа восстановление энергетики

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

СПА-программа «Возрождение энергией Алтая»

(кедрово-пантовое скрабирование, пантово-шоколадное обёртывание, увлажнение тела кедровым маслом с пантовым раствором, релакс-ритуал с алтайским чаем и мёдом)

Бальнеотерапия

(скипидарные или хвойно-солевые ванны, паровуглекислые ванны) по назначению врача

Бесконтактный массаж «Акварелакс»

Массаж релаксирующий

Фитокомпозиция, 200 мл

Кислородный адаптивный фитококтейль, 200 мл

Гидротермальные процедуры в СПА-центре «Пять стихий»

Функциональный фитнес / тренажёрный зал

Антистресс+ — это комплексная программа глубокого восстановления нервной системы и энергетического баланса организма. Диагностика, природные антистресс-практики, бальнеотерапия, массажи, фитоподдержка и дозированные физические нагрузки помогают снизить уровень тревожности и хронической усталости, нормализовать сон, улучшить эмоциональное состояние и вернуть ощущение внутренней гармонии и устойчивости.



ФИЗИЧЕСКИЙ ОТДЫХ

Восстановление сна и базовых ресурсов организма

Восстановление начинается с нормализации сна и телесного комфорта — основы регенерации нервной системы и гормонального баланса.

Для Вашего комфорта:

- беруши для сна и маска для сна (предоставляются гостю комплиментарно)
- спа-программа «Возрождение энергий Алтая» (кедрово-пантовое скрабирование, пантово-шоколадное обёртывание, увлажнение тела кедровым маслом с пантовым раствором, релакс-ритуал с алтайским чаем и мёдом)
- бальнеотерапия (скипидарные или хвойно-солевые ванны)
- функциональный фитнес / тренажёрный зал

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- засыпать и просыпаться в одно и то же время
- использовать режим «не беспокоить» перед отходом ко сну
- обеспечивать продолжительность сна не менее 7 часов

Дополнительные возможности по желанию (Р):

- индивидуальный подбор и приобретение подушки из меню подушек для поддержания качества сна после завершения программы или аренда подушек во время пребывания на курорте
- массажи для всего тела



МЕНТАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Снижение когнитивной нагрузки и возвращение ясности

Мы учитываем, что постоянная умственная активность является одним из ключевых факторов истощения.

На этом этапе внимание направлено на снижение внутреннего диалога и напряжения.

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:

- ведение записей в блокноте (блокнот предоставляется гостю комплиментарно)
- фитокомпозиция — успокаивающий фитосбор
- кислородный адаптивный фитококтейль

Для лучшего эффекта мы рекомендуем:

- выписывать мысли, задачи и тревоги в блокнот
- слушать спокойную музыку
- проводить время в тишине, на прогулках, в беседках, 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

Мы создаём безопасное пространство, в котором эмоции могут быть прожиты без подавления и перегрузки, что является важной частью восстановления нервной системы.

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 психоэмоционального состояния
- программа восстановления энергетики

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)
- расслабляющие массажные практики с тибетскими чашами (или др.)
- индивидуальные рекомендации по питанию (пульсовая компьютерная диагностика «Веда Пульс»)



СОЦИАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Комфортное взаимодействие и восстановление границ

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

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:

- бесконтактный массаж «Акварелакс»
- массаж релаксирующий
- 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):

- пантовые и хвойно-солевые ванны
- фитопаровые процедуры
- 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 и интереса к жизни.

Для Вашего комфорта:

- библиотека курорта
- настольные игры
- 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, бильярдом и теннисным столом
- 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

Устойчивое состояние внутреннего равновесия и восстановленный ресурс.

Антистресс+

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
Биоэлектрография (ГРВ-диагностика) · 30 мин	1	1	1	1
Повторный приём врача-куратора · 15 мин	0	1	1	1
Скрининговая диагностика · 30 мин	1	1	1	1
Заключительный приём врача-куратора · 30 мин	0	0	0	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				
СПА-программа «Возрождение энергией Алтая» · 120 мин кедрово-пантовое скрабирование, пантово-шоколадное обёртывание, увлажнение тела кедровым маслом с пантовым раствором, релакс-ритуал с алтайским чаем и мёдом	1	1	2	2
Бальнеотерапия (скипидарные или хвойно-солевые ванны, пароуглекислые ванны) по назначению врача · 20 мин	3	4	6	8
Бесконтактный массаж «Акварелакс» · 20 мин	3	4	6	8
Массаж расслабляющий · 60 мин	3	4	6	8
Фитокомпозиция · 200 мл	6	8	12	19
Кислородный адаптивный фитококтейль · 200 мл	6	8	12	19
Гидротермальные процедуры в СПА – центре «Пять стихий»	ежедневно			
Функциональный фитнес / тренажёрный зал	ежедневно			
БАЗОВАЯ СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ*	55 800 Р	67 300 Р	106 300 Р	130 050 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 44 640 Р**

стоимость за 7 ночей

При предварительном бронировании программы оздоровления вместе с проживанием в отделе продаж

-10%**ОТ 50 220 Р**

стоимость за 7 ночей

Для проживающих гостей при оформлении программы в ЦВМ «Долголетие»