



+7 (495) 009-66-99  
agent@r-express.ru  
www.r-express.ru

109004 г. Москва,  
Земляной Вал, д. 59  
стр. 2, 6 этаж

## СПА-программа «Релакс»

Антистрессовая программа предназначена для людей, живущих в мегаполисах, находящихся в длительном нервном и умственном напряжении, стрессе или испытывающих синдром хронической усталости, а также для желающих восстановить спокойствие и обрести гармонию души и тела.

**Продолжительность:** 4 дня/ 3 ночи, 7 дней/ 6 ночей, 10 дней / 9 ночей

**Состав программы (7 дней/ 6 ночей):**

- **Проживание в комфортабельном номере**
- **Диетическое питание.** 3-х разовое питание для очищения организма от токсинов. В результате вы укрепите иммунитет, обретете запас сил и энергии.
- **Детокс-бар .** Кислородный коктейль, фито-чай. Хлорелла (Имеются противопоказания).
- **1 СПА программа «Королевский десерт».** 80 мин. В программе душ Виши - снимает усталость, нормализует обменные процессы, стимулирует все рефлекторные точки на коже;  
**Пилинг всего тела** - очищает кожу, раскрывает поры, улучшает кровообращение;  
**Пенный массаж** - повышает эластичность кожи, благоприятно влияет на нервную систему, наполняет клетки кислородом.  
**Медово-молочный массаж** - питает, расслабляет мышцы и придает коже бархатистость;  
Вся программа проходит на теплом подогреваемом столе.
- **2 Ритуала для ног.** Проработка стоп по специальным зонам, концентрирующей жизненную энергию. Рекомендуются для гармонизации энергетического баланса организма, омоложения, улучшения работы всех систем, легкости и подвижности в ногах, устранения усталости. 30 мин
- **1 Фитопарение Relax .** Уникальный метод, основанный на принципе паровой бани, для косметического и общеоздоровительного эффекта в комплексе с релакс-массажем снимет стресс и восстановит обменные процессы в организме. Парение в кедровой фитобочке и AROMA RELAX массаж тела. 90 мин.
- **1 Обертывание Thalasso Bretagne.** Обертывания с использованием косметических средств с уникальным составом и ценными терапевтическими свойствами, которые очищают и тонизируют кожу, увлажняют и питают глубокие слои, возвращают ей упругость и свежесть, избавляют от токсинов и стресса, улучшают обмен веществ и работу эндокринной системы, восполняют дефициты минералов, корректируют силуэт. 80 мин.
- **1 Массаж Талассо «Антистресс» .** Масло дарит чувство комфорта, увлажняет кожу, делает ее эластичной и гладкой. Оказывает стимулирующий эффект на обменные процессы, улучшает микроциркуляцию, оказывает липолитическое, лимфодренажное действие. Способствует уменьшению жировых отложений, обладает мощным антицеллюлитным действием.  
Концентрат «Магнезиум» защищает баланс нервной системы, уменьшает признаки хронической усталости, нормализует качество сна. 60 мин.
- **1 Релакс-уход головы.** Способствует снятию головной боли и усталости, нормализации давления, укреплению корней волос, снятию болевых ощущений в суставах и мышцах головы, лица и шеи, нормализации сна и избавлению от хронической усталости. 30 мин.

- **1 посещение «Соляного пляжа»** . Способствует насыщению крови кислородом, укреплению иммунитета, обновлению кожи, улучшается структура волос, повышается способность организма к регенерации, снимается воспаление легочной ткани, препятствует развитию патологических изменений в органах дыхания, ускоряется метаболизм. 45 мин
- **Посещение Коллагенария** . Активизирует обмен веществ, улучшает структуру кожи, происходит глубокое питание и гидратация кожных покровов на клеточном уровне, выравнивается тон кожи и избавляет от различных высыпаний, гиперпигментации, очищает и сужает поры, выравнивает целлюлит. 5 мин
- **1 процедура Aquaspa (бесконтактный массаж)**. Способствует расслаблению спазмированных мышц, улучшает кровоснабжение, активизируются обменные процессы в организме, восстанавливается венозный и лимфатический отток, устраняется отёчность и выведению шлаков и токсинов из организма. 25 мин
- **2 Даосских массажа внутренних органов брюшной полости Ци-нэйцзан**. Оказывает комплексное воздействие на все системы человека, включая пищеварительную, сердечно-сосудистую и другие системы. Уникальный массаж для трансформации энергии, восстановления здоровья и психологического баланса в организме. 45 мин
- **1 посещение Термального комплекса**. Купель с холодной водой, турецкий хамам + ароматерапия, парная.  
Организм освободится от накопленных токсинов и шлаков, очистится и напитается кислородом кожа, улучшится кровообращение и дыхание, нормализуется артериальное давление. 2 часа
- **1 Мыльно-турецкий массаж в Хамаме (в дополнении к термальному комплексу)**. Пенный (мыльный массаж) — это сочетание ароматной мыльной пены и специальных массажных техник, которые выполняются профессиональным мастером. Такая процедура проводится исключительно в хамаме — теплая мраморная поверхность, уникальный микроклимат и атмосфера полной тишины и покоя. 20 мин.
- **1 Стоун-терапия**. Наступает полное расслабление, снижается активность нервной системы, отступает головная боль, нормализуется сон, ускоряются обменные процессы, что способствует своевременному сжиганию калорий и омоложению организма, за счет расширения сосудов приходит в норму давление, нормализуется энергетический баланс в организме. 60 мин
- **1 Арт-терапия/Нейрография**. Метод призванный улучшать эмоциональное состояние человека. По сути, это графический инструмент трансформации сознания посредством визуализации нейронных связей. 90 мин
- **1 Биоэнергетическая массажная терапия**. Процедура объединяет в себе два важных компонента: **гидромассажную ванну и биоэнергетический массаж**. Во время гидромассажной ванны восстанавливается водный баланс в тканях, стимулируется работа внутренних органов, улучшается обмен веществ, повышается тонус кожи и мышц, улучшается структура и цвет кожи, клетки насыщаются кислородом, а также снижается рефлекторная возбудимость. Биоэнергетический массаж включает в себя воздействие на ткани нейроподобными импульсами тока для активации мышц, снятия напряжения, повышения возможностей организма при интенсивных психоэмоциональных нагрузках, снятия напряжения, устранения нарушений сна и последствий стресса. Эти два компонента вместе обеспечивают комплексное воздействие на организм, способствуя его восстановлению и улучшению общего состояния. 80 мин.
- **1 Классический оздоровительный массаж шейно-воротниковой зоны**. Проработка шейного отдела позвоночника, верхней части спины и плечевой пояс. Применяются классические техники, показано при нарушениях кровоснабжения, остеохондрозе, грыже позвоночника, головной боли и гипертонусе. 30 мин.
- **1 Хайкинг**. Походы по живописным маршрутам в сопровождении инструктора. Дополнительный терапевтический эффект оказывают климатотерапия, ландшафтотерапия и аэротерапия. 3 часа.

- **1 Общий оздоровительный массаж + инфракрасная сауна.** Массаж всего тела с использованием масел.
- **1 ПРОГРАММА «КРАСОТА КЛЕОПАТРЫ».** Включает в себя молочную ванну - это уникальная процедура по уходу за кожей всего тела, которая делает её нежной, бархатистой и гладкой. О пользе молочных ванн египетской царицы по сей день ходят легенды. 120 мин.
- **1 Реверс-массаж.** Это массажная техника глубокого расслабления и оздоровления, которая дарит радость движения и гармонизирует весь организм. Комплексная система воздействия различными методами на все структуры человеческого тела, в основе которой лежит принцип функционального единства тела, духа и разума человека. 60 мин.