



## 4-х дневные программы:

### ВАРИАНТ 1

#### 1день:

- А) Кедровый звон (прогрев в кедровой терме, кедровый пилинг, чай с таежными травами, сбитнем, пантобальзамом) - 1 час
- Б) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

#### 2день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Фитопантотерапия (прогрев в фито кабине, натирание пантогелем или пантовой растиркой крупных суставов позвоночника, чай с таежными травами, сбитнем, пантобальзамом) - 1 час
- В) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

#### 3день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Стоун или ароматерапевтический массаж - 1 час

#### 4день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) STOP-AGE массаж лица, шеи и декольте (способствует улучшению крово- и лимфообращения, восстановлению тургора кожи, коррекции мышечного тонуса) - 1 час
- В) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

### ВАРИАНТ 2

#### 1день:

- А) Хиромассаж лица и зоны декольте с одновременным проведением прессотерапии (эффективная аппаратная методика лимфодренажа, моделирования фигуры, борьбы с целлюлитом и варикозным расширением вен) - 45 мин
- Б) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

#### 2день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин
- В) Стоун-массаж - 60 мин

#### 3день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) SPA уход за лицом, шеей и зоной декольте на основе клеточной косметики МЕЗОФАРМА (очищение, тонизация, массаж, биологически активные комплексы или концентраты, маска по типу кожи, завершающий крем - 60 мин

#### 4день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Микротоковая терапия и лифтинг лица с введением биологических концентратов (улучшение снабжения клеток питательными веществами и кислородом, ускорение синтеза белка) - 1 час
- В) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин





### **ВАРИАНТ 3**

#### **1 день:**

- А) Кедровая кабина (прогрев в кедровой терме, массаж стоп, чай с таежными травами, сбитнем, пантобальзамом) - 1 час
- Б) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

#### **2 день:**

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) SPA уход в 4 руки. SPA уход за ногами (легкий пилинг, массаж стоп, сливочно- медовое обертывание стоп с экстрактом чистотела и ромашки) с одновременным классическим массажем лица, шеи и зоны декольте - 40 мин
- В) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

#### **3 день:**

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Фитопантотерапия (прогрев в фито кабине, натирание пантогелем или пантовой растиркой крупных суставов позвоночника, чай с таежными травами, сбитнем) -60 мин
- В) Стоун или ароматерапевтический массаж - 1 час

#### **4 день:**

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Пантомассаж с применением локально пантогеля, стимулирующим микроциркуляцию, лимфодренаж и репаративные процессы - 40 мин
- В) Спелеотерапия "Палеозойский грот" - 45 мин

### **ВАРИАНТ 4**

#### **1 день:**

- А) Кедровая кабина (прогрев в кедровой терме, массаж стоп, чай с таежными травами, сбитнем, пантобальзамом) - 1 час
- Б) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

#### **2 день:**

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Хвойная ванна – 15 мин
- В) Биостимуляция на аппарате Futura Pro (комплексная аппаратная методика, направленная на уменьшение объемов, потерю веса, антицеллюлит, похудение после родов, детоксикацию, антистресс) - 1 час
- Г) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

#### **3 день:**

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Хвойная ванна – 15 мин
- В) Массаж «Такмак-Спа» (общий классический массаж, включающий волосистую часть головы с дополнением камней вулканической породы) - 90 мин

#### **4 день:**

- А) Спелеотерапия "Палеозойский грот" - 45 мин
- Б) SPA-уход в 4 руки: SPA-уход за ногами (легкий пилинг, массаж стоп, сливочно-медовое обертывание стоп с экстрактом чистотела и ромашки) с одновременным классическим массажем лица и зоны декольте - 40 мин

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.**

**НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-24-01-002977  
от 09.10.2015г. выдана бессрочно Министерством здравоохранения Красноярского края.



г.Красноярск, ул. Базайская, 234а  
Оздоровительный центр: +7 (391) 231-48-20  
Отдел продаж: +7(391) 231-16-18



## ВАРИАНТ 5

### 1 день:

- А) Кедровая cabina (прогрев, массаж стоп 20 мин, отдых, чай с таежными травами, сбитень)-60 мин
- Б) Хиромассаж лица и зоны декольте - 40 мин
- В) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

### 2 день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Хвойная ванна с гидромассажем (ванна с хвойным экстрактом, гидромассаж, травяной чай) - 1 час
- В) Хиромассаж лица и зоны декольте - 45 мин
- Г) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

### 3 день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Хвойная ванна с гидромассажем (ванна с хвойным экстрактом, гидромассаж, травяной чай) - 1 час
- В) Хиромассаж лица и зоны декольте - 40 мин
- Г) Спелеотерапия "Палеозойский грот" - 45 мин

### 4 день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Хвойная ванна с гидромассажем (ванна с хвойным экстрактом, гидромассаж, травяной чай) - 1 час
- В) Хиромассаж лица и зоны декольте - 45 мин
- Г) Спелеотерапия "Палеозойский грот" - 45 мин

## ВАРИАНТ 6

### 1 день:

А) «Льняная рубашка». Прогревание в кедровой терме с пихтовым бальзамом. Обертывание льняной рубашкой с пантогематогеном. Нанесение кедрового масла лимфодренажной техникой. Чай с таежными травами, горячий пряный сбитень по старорусским рецептам, таежные ягоды с медом - 1 час 40 мин

### 2 день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин
- В) Массаж лица и зоны декольте- 30 мин

### 3 день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Прогрев в фито или кедровой кабине -20 мин
- В) Сегментарный массаж -30 мин
- Г) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

### 4 день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Стоун или ароматерапевтический массаж - 1 час
- В) Спелеотерапия "Палеозойский грот" - 45 мин

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-24-01-002977

от 09.10.2015г. выдана бессрочно Министерством здравоохранения Красноярского края.



г.Красноярск, ул. Базайская, 234а  
Оздоровительный центр: +7 (391) 231-48-20  
Отдел продаж: +7(391) 231-16-18



## 4-Х ДНЕВНЫЕ ПРОГРАММЫ В ФИТО-ЦЕНТРЕ И В ВОДНОМ ЦЕНТРЕ

### ВАРИАНТ 1

#### 1день:

- А) Кедровая кабина (прогрев в кедровой терме, массаж стоп, чай с таежными травами, сбитнем, пантобальзамом) - 60 мин
- Б) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

#### 2день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин
- В) Маска по типу кожи- 30 мин

#### 3день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Финская сауна, турецкий хамам (до 4-х человек включительно). Купель, кадки с ледяной водой. Травяной чай – 2 часа.

#### 4день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Хиромассаж лица, шеи и зоны декольте - 40 мин
- В) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

### ВАРИАНТ 2

#### 1день:

- А) Массаж волосистой части головы или стоп – 20 мин
- Б) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

#### 2день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Классический массаж лица, шеи и зоны декольте с одновременны проведением прессотерапии (эффективная методика моделирования фигуры, лимфодренажа)-30 мин
- В) Спелеотерапия "Палеозойский грот" - 45 мин

#### 3день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Финская сауна, турецкий хамам (до 4-х человек включительно). Купель, кадки с ледяной водой. Травяной чай – 2 часа
- В) Спелеотерапия "Палеозойский грот" - 45 мин

#### 4день:

- А) Нордическая ходьба - 30 мин
- Б) Сегментарный массаж – 30 мин
- В) Спелеотерапия "Палеозойский грот" - 45 мин

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-24-01-002977

от 09.10.2015г. выдана бессрочно Министерством здравоохранения Красноярского края.



г.Красноярск, ул. Базайская, 234а  
Оздоровительный центр: +7 (391) 231-48-20  
Отдел продаж: +7(391) 231-16-18



### **ВАРИАНТ 3**

#### **1день:**

А) Русская баня на дровах с парениями березовыми вениками парильщиком, кадки с ледяной водой, купель, чай с таежными травами (до 2-х человек включительно) – 2 часа.

\*Дата согласовывается. При отсутствии возможности бани- предлагаются на выбор другие процедуры.

Б) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

#### **2день:**

А) Нордическая ходьба - 30 мин

Б) Спелеотерапия «Палеозойский грот» - 45 мин

#### **3день:**

А) Нордическая ходьба - 30 мин

Б) Классический массаж лица -30 мин

#### **4день:**

А) Нордическая ходьба - 30 мин

Б) Славянский спортивный массаж- 40 мин

### **ВАРИАНТ 4**

#### **1день:**

А) Русская баня на дровах с парениями березовыми вениками парильщиком, кадки с ледяной водой, купель, чай с таежными травами (до 2-х человек включительно) – 2 часа. \*Дата согласовывается. При отсутствии возможности бани- предлагаются на выбор другие процедуры.

#### **2день:**

А) Нордическая ходьба - 30 мин

Б) Спелеотерапия "Палеозойский грот" - 45 мин

#### **3день:**

А) Нордическая ходьба - 30 мин

Б) Оздоровительный общий массаж - 60 мин

#### **4день:**

А) Нордическая ходьба - 30 мин

Б) Спелеотерапия "Палеозойский грот" - 45 мин

В) Маска по типу кожи- 30 мин

**Записаться на оздоровительные программы можно по тел.: (391) 231-48-20**

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**

Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-24-01-002977  
от 09.10.2015г. выдана бессрочно Министерством здравоохранения Красноярского края.



г.Красноярск, ул. Базайская, 234а  
Оздоровительный центр: +7 (391) 231-48-20  
Отдел продаж: +7(391) 231-16-18