

ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ

Эмоциональный баланс

●●● **Мощность программы** • 7 или 12 дней • От 18 лет • Не требует санаторно-курортной карты

ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Подходит специалистам с высокой нагрузкой и тем, кто желает получить не просто быстрое расслабление, но и полное восстановление после перегрузок и стресса с закреплением результата в виде психологического равновесия. Актуально для тех, кто постоянно находится в напряжении, не может «выключаться» даже в отпуске, легко теряет концентрацию и энергию.

Вы научитесь управлять своим эмоциональным состоянием через понятные и логичные инструменты, а также выстраивать защиту от внешних обстоятельств, формируя устойчивый внутренний баланс. **4 этапа программы помогут пошагово:**

1. Снизить перегрузки и снять фоновое напряжение.
2. Вернуть чувствительность своего тела, чтобы снова «чувствовать себя».
3. Обучиться управлению своим состоянием, освоить конкретные навыки управления стрессом.
4. Закрепить результат и сформировать устойчивость к стрессовым состояниям.

Обязательна бесплатная онлайн-консультация за 10-14 дней до заезда.

ЧТО ВХОДИТ В ПУТЕВКУ?

01 Проживание в комфортных номерах
02 Трехразовое питание
03 Развлекательные мероприятия
04 Лечение и оздоровление
05 Безлимитное посещение СПА-центра

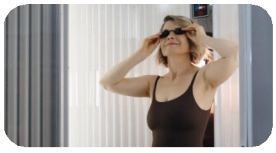
ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ



Психотерапевтическое наставничество
Ведение куратора-психотерапевта помогает разобраться с эмоциональным напряжением, факторами стресса и внутренними ресурсами восстановления. Он поможет сформировать более устойчивое состояние, улучшить навыки расслабления и найти индивидуальные способы поддерживать психологическое равновесие в повседневной жизни. При необходимости врач назначит медикаментозную терапию.



Консультации и диагностика
Биоимпедансный анализ на аппарате БИОРС позволит проверить ключевые показатели тела, а консультации врача-куратора и рефлексотерапевта помогут выявить факторы, влияющие на самочувствие, уровень энергии и способность организма к восстановлению. По результатам формируется индивидуальный подход к прохождению программы.



Лечебные процедуры
Комплекс оздоровительных и СПА-процедур помогает переключиться с режима постоянного напряжения на восстановление. Мягкие техники воздействия способствуют расслаблению мышц, улучшению кровообращения, снижению физического и эмоционального напряжения. Такие методы приводят к восстановлению ресурсов и возвращению ощущения внутреннего баланса.



Уникальные процедуры программы
ТЭС-терапия – мягкая стимуляция нервной системы для снижения напряжения и восстановления ресурса.
Звуковая/вибрационная практика «7 тибетских чаш» – глубокая сенсорная разгрузка, расслабление.
Специализированные массажные техники – снятие глубинного напряжения и возвращение чувствительности.
Ванны (магний, бишофит, пихта) – снижение тревожности и расслабление нервной системы.
Рефлексотерапия – быстрая регуляция состояния через тело, которая снижает чувство тревоги и улучшает сон.



Спа-процедуры и восточные ритуалы
Расширенный вариант программ дополняется особенными СПА-ритуалами и восточными практиками, созданными для глубокого расслабления и восстановления.



Нутриционная поддержка
В программу включен прием магния в хелатной форме – легко усваиваемого источника важного для организма минерала, который участвует в работе нервной системы, мышц и энергетическом обмене, поэтому его дополнительная поддержка может быть особенно актуальна в период повышенных нагрузок и стресса.



Обучение
Вы научитесь управлять состоянием через конкретные инструменты и переносить новые знания в реальную жизнь. Вы уедете с навыками, а не только с отдыхом. Предусмотрены дополнительные мастер-классы по желанию.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ

	7 дн.	12 дн.
Приемы и консультации:		
• Онлайн-консультация до заезда	1	1
• Первичный прием	1	1
• Повторный прием	1	2
• Заключительный прием	1	1
• Консультация рефлексотерапевта	1	1
Диагностика:		
• Комплексная диагностика БИОРС	1	1
Лечебные процедуры:		
• Рефлексотерапия	7	11
• Общий классический массаж или Нейроседативный массаж **или** Миофасциальный массаж или Массаж тибетскими чашами	3	5
• Галокамера	6	9
• Ванна искусственная (бишофитная, пихтовая, с магнием)	4	6
• ТЭС-терапия	7	10
• Психотерапия	2	3
• Термальная детоксикация Бормио	1	3
Медикаментозная терапия:		
• Прием хелатных форм магния, 400 мг	7	12
Дополнительные процедуры:		
• Йога, дыхательные практики Цигун	ежд.	ежд.
• Фитнес, терренкур, прогулки	ежд.	ежд.
• Минеральная вода	ежд.	ежд.
• Фитотерапия	ежд.	ежд.

КУРАТОРЫ ПРОГРАММЫ

КЛИМЕНКО АНАТОЛИЙ СЕРГЕЕВИЧ
ВРАЧ-НЕВРОЛОГ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ, ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ
Стаж: 15 лет



ОНХОНОВА ОКТЯБРИНА ЭРДЭМОВНА
ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ, ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ
Стаж: 10 лет



ШУМИЛОВА АНАСТАСИЯ СТАНИСЛАВОВНА
ВРАЧ-НЕВРОЛОГ, РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГОЛОВНОЙ БОЛИ
Стаж: 14 лет



УРАКОВ ДАНИЛ ВАЛЕРЬЕВИЧ
ВРАЧ-НЕВРОЛОГ, ВРАЧ ПРЕВЕНТИВНОЙ И ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, ВРАЧ IV-ТЕРАПЕВТ
Стаж: 13 лет



*При наличии противопоказаний процедуры в составе путевки могут быть заменены лечащим врачом по согласованию с гостем

Актуально на: 19.11.2026