**Оздоровительный отдых**

Эта программа для Вас, есть желание отдохнуть с пользой. У Вас нет серьезных проблем со здоровьем, но есть ощущение, что необходимо выдохнуть, выспаться, перезагрузиться.

Прогулки по берегу Финского залива, по дорожкам нашей красивой территории, среди цветов летом и белого снега зимой. В дополнение – оздоровительные процедуры (ванны, души, массажи, инфракрасная сауна, кедровая бочка и многое другое), обладающие гармонизирующим, релаксирующим и общеоздоровительным действием. При желании можно попариться в финской сауне и турецкой бане, получить заряд бодрости в крио-камере, расслабиться под душем Виши.

*Противопоказания к прохождению программы:*

Наличие хронических заболеваний является противопоказанием. Перед началом оздоровительного курса может потребоваться период адаптации длительностью от 1 до 3 дней, в зависимости от состояния Вашего здоровья. Длительность программы от 4 дней.

*Цели программы "Оздоровительный отдых":*

1) Восстановление биоритмов

Нормализация сна, гармонии и ясности в голове за счет глубокого отдыха, расслабления, снятия стресса и напряжения.

2) Оздоровление

Мы предоставим возможность качественно отдохнуть, восстановить силы, лучше понять свой организм, составить план работы в отношении здоровья и образа жизни.

3) Выработка полезных привычек

Расскажем и научим правильной физической активности, здоровому питанию, откорректируем режим дня.

4) Длительность программы

Минимальный рекомендуемый срок 4 дня.