



# КИНЕЗИО ПЛЮС

6 ДНЕЙ



## КИНЕЗИО ПЛЮС

тел.: 8 (843) 212-36-72



Добро пожаловать в Minger Tower – территорию здоровья, комфорта и единения с природой в уникальном загородном комплексе в долине прудов.

### О ПРОГРАММЕ

**Программа «Кинезио Плюс»** – это 6-ти дневный курс оздоровительных процедур и физических упражнений, имеющий многоцелевое воздействие. Программа поможет избавиться от болей в спине и суставных болей, восстановиться после обширных физических нагрузок, развить гибкость, сделать тело сильным и стройным.

### ОСНОВОЙ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:

- кинезио-практика, которая поможет улучшить подвижность суставов, позвоночника, увеличить амплитуду движений, восстановить или компенсировать нарушенную двигательную функцию, тренировать дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. Это единственная безопасная альтернатива инвазивным и медикаментозным способам лечения заболеваний позвоночника и суставов.
- кинезиотейпирование: один из эффективных способов в реабилитации.
- стретчинг – комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц.

В ходе занятий в тонус приходят все мышцы, даже те, что обычно задействовать очень сложно. Отдельное внимание уделяется работе со спиной, с поясничным отделом и суставами.

Осознанность – ключевое отличие программы от других направлений оздоровительных практик. Это по-настоящему умный выбор, который успели оценить и выбрать в качестве инструмента сохранения своей молодости миллионы людей, в том числе профессиональные спортсмены и танцоры.





## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

### ПРОЖИВАНИЕ

Для Вас на выбор 14 комфортабельных номеров категории Люкс в эксклюзивном комплексе с живописными видами на хвойный лес или каскадные озера.

### ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ

В день заезда куратор программы проведет консультацию, оценит состояние организма, выявит имеющиеся проблемы и оценит жалобы.

### ПИТАНИЕ

Программа подразумевает оздоровительное правильное питание. В дополнение гостям предлагаются отвары трав, лечебная минеральная вода, суставные фиточаи, а также витаминно-минеральные комплексы.

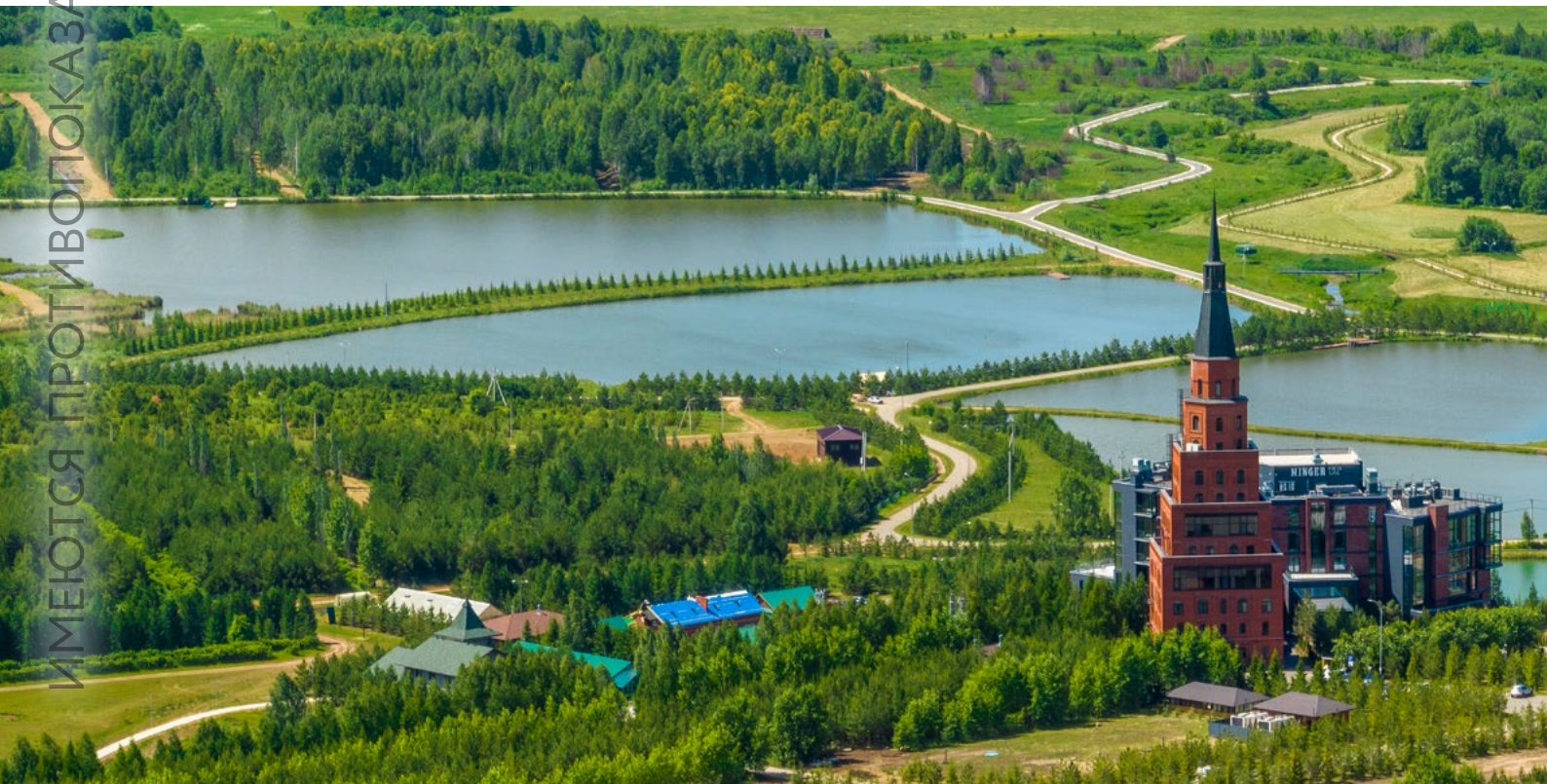
### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ЛФК, аква-аэробика, стретчинг, кинезио-практика, ежедневные моцион и терренкур в хвойной парковой зоне, плавание в бассейне, а также специальные физические и дыхательные техники дополняют и усиливают эффекты программы.

### ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ И SPA-ПРОЦЕДУРЫ

Во время прохождения программы проводится комплексная работа с телом, организмом и сознанием, дополненная лекциями куратора. Программа включает:

- кинезио-тейпирование
- крио, по принципу термального воздействия на локальные проблемные зоны;
- вытяжение опорно-двигательного аппарата на специализированных тренажерах;
- грязевые аппликации;
- оздоровительные ванны;
- различные виды массажей (подбирается индивидуально)
- баня и хаммам.



## СОСТАВ ПРОГРАММЫ

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день
<b>ПИТАНИЕ</b>						
Завтрак		1	1	1	1	1
Обед	1	1	1	1	1	1
Ужин	1	1	1	1	1	
<b>СПА-ПРОЦЕДУРЫ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОЧИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>						
Хаммам	1	1	1	1	1	
Баня на дровах	1		1		1	
Бассейн		1		1		1
Расслабляющий массаж	1					
Кинезотерапия	1	1	1	1	1	1
Стретчинг	1	1	1	1	1	1
Обертывания		1		1		1
Массаж миофасциальный		1	1	1	1	1
Тейпинг		1		1	1	
Лимфодренажная процедура		1	1	1	1	1
ИОН- детокс		1	1		1	
Аппликации оздоровительные	1	1	1			
Суставная гимнастика	1	1	1	1	1	
Солевая ванна			1		1	1
Групповая лекция-обучение	1	1	1	1	1	
Масстер - класс по изготовлению мазей		1				
Групповая лекция с консультантом ЗОЖ	1			1		1
Чайная церемония			1			
Рекреационная экскурсия					1	
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>						
Скандинавская ходьба	без ограничений					
Тренажерный зал	без ограничений					
Велопрогулки	без ограничений					
Лыжероллеры	без ограничений					



## КАТЕГОРИИ НОМЕРОВ И СТОИМОСТЬ



2 и 3 этажи  
92 000 ₽



5 этаж  
98 500 ₽



6 этаж  
157 000 ₽ (для одного)  
210 000 ₽ (для двоих)



7 и 8 этажи  
102 900 ₽



9 этаж  
98 500 ₽