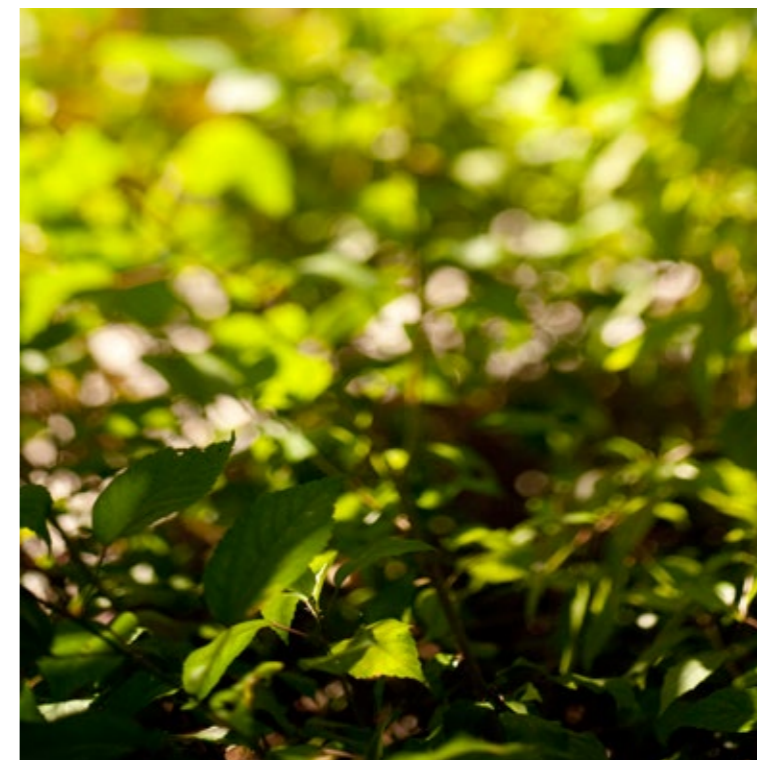




*The* SUN SIYAM  
IRU FUSHI  
MALDIVES

ОМОЛОЖЕНИЕ НА МАЛЪДИВАХ  
ОТ THE SPA BY THALGO



## ОКУНИТЕСЬ В ОКЕАН ЧУВСТВ

Погрузитесь в мир подлинного блаженства и пробудите свою душу... Восстановите силы и откройте себя заново благодаря искусству отдыха в великолепном спа-центре Maldivian Spa. Непоколбимая сила и энергия природы в нашем спа-центре – как маяк, обещание тепла, здоровья и благополучия, который сквозной нитью проходит через все программы и процедуры и призван помочь всем желающим достичь гармонии тела, разума и души.

# РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ПРОГРАММЫ UNWIND SPA

Удивительное путешествие в мир безмятежности и комфорта...

## Пятидневная программа Unwind Spa

Цена - все включено \$ 955

<b>День 1</b>	<b>Массаж Jetlag Relieving Ritual</b> <i>Массаж средней интенсивности</i> Как избежать усталости и сонливости в первые дни долгожданного отдыха? Идеальный способ быстро справиться с последствиями длительного перелета и смены часовых поясов и освежить тело и разум – джетлаг-массаж. Процедура помогает снять усталость и восстановить тонус организма, особое внимание при массаже уделяется спине, пояснице, голове, шее, плечам, а также ногам и ступням. Усилить общий эффект от процедуры призван расслабляющий массаж спины при помощи горячих камней.	<b>75 минут</b>
<b>День 2</b>	<b>На выбор: Морская увертюра от Thalgo или Фруктовый микс</b> <i>Скраб, обертывание</i> Уникальная комбинация пилинга для тела и питательного обертывания увлажняет, разглаживает и питает кожу и ткани. На выбор предлагается комплекс «Морская прелюдия» с морской солью и лечебной грязью Мертвого моря или комплекс «Фруктовый микс» с экстрактами фруктов и овощей, оба обеспечивают мгновенный и превосходный результат. Целебный эффект дополняет коктейль из свежей папайи, авокадо, банана и моркови, которые богаты витаминами, ферментами, минералами и антиоксидантами. Одновременно с обертыванием выполняется расслабляющий и успокаивающий массаж головы.	<b>60 минут</b>
<b>День 3</b>	<b>На выбор: ароматический, традиционный балинезийский, классический шведский массаж или массаж Шиаци</b> <i>Массаж</i> Избавьтесь от усталости и стресса, доверьтесь заботливым рукам наших специалистов по ароматерапии, выберите масла по своему вкусу и создайте удивительный букет из целебных эссенций, которые помогут пробудить чувства, расслабиться и отвлечься от повседневной суеты. Или откройте для себя искусство расслабления родом с острова Бали: разнообразные массажные техники стимулируют кровообращение, питание кожи и тканей кислородом и нормализуют свободную циркуляцию энергии Ци. Классический интенсивный шведский массаж идеально подойдет для избавления от глубокого мышечного напряжения и болей, а японский массаж Шиаци – проверенная временем целебная процедура из Азии. Наши опытные специалисты будут воздействовать на меридианные линии тела, создавая необходимое давление ладонями, пальцами и локтями, не применяя массажные масла.	<b>60 минут</b>
<b>День 4</b>	<b>На выбор</b> <b>Процедура Ultimate De-Stress</b> <i>Теплые бамбуковые палочки, глубокий массаж, очищение</i> Инновационная процедура, которая поможет снять усталость, - массаж теплыми бамбуковыми палочками шеи, плеч, ног и спины, эффективно помогает избавиться от	<b>90 минут</b>

мышечного напряжения. После эффективной предварительной растяжки мышц следует интенсивный расслабляющий масляный массаж. Прекрасным завершением сеанса абсолютного блаженства станет очищающая процедура для кожи лица.

или

**Шоколадный восторг (Chocolate Delight, для одного)**

**90 минут**

*Скраб, ванная, массаж, увлажняющий уход*

Подлинно незабываемые ощущения вам подарит тонизирующий скраб для тела с последующей шоколадной ванной под аккомпанемент изысканного шоколадно-сливочного коктейля. Великолепным продолжением станет бережный расслабляющий массаж с шоколадным маслом, а финальным аккордом – бархатистый увлажняющий шоколадный крем, который питает кожу, делает ее упругой и шелковистой.

**День 5**

**На выбор**

**Процедура для кожи лица Heart of the Ocean Facial by Thalgo**

**60 минут**

*Процедура для кожи лица всех типов*

Жизненная сила и энергия океана позволяет восстановить и сохранить красоту вашей кожи. Индивидуально подобранный комплекс процедур позволяет бороться с различными дисбалансами – обезвоживанием, сухостью, повышенной чувствительностью и жирным блеском (гиперсеборей), питает кожу необходимыми витаминами и минералами для достижения безупречного состояния. Активные морские ингредиенты и натуральные растительные компоненты обеспечивают здоровое сияние и чистоту кожи, они являются главным секретом четырех фирменных процедур: Beauty Revealing Ritual, Marine Softness Ritual, Intense Nutrition Ritual и Pure Freshness Ritual.

или

**Комплексный маникюр и педикюр**

**75 минут**

Помогите вашим рукам и ногам обрести естественную красоту посредством этой глубоко очищающей процедуры. После скраба и питательной маски специалист придаст ногтям правильную форму, а кутикулы обработает специальным средством для размягчения и последующего удаления. Завершает сеанс расслабляющий массаж и тщательная полировка ногтей для придания идеального блеска. По желанию наносится лак для ногтей.

**каждая процедура**

или

**Восстанавливающая процедура для головы, спины и ног**

**60 минут**

Сбросьте скорость жизни и поддайтесь искушению расслабиться и забыть о повседневной суете во время этой восстанавливающей силы процедуры...

**Подарок от спа-центра (на сумму 145 долларов)**

Массаж Абхьянга продолжительностью 60 минут  
15% скидка на покупку спа-продукции



## Семидневная программа Unwind Spa

Цена - все включено \$ 1 287

Дни 1-4	Процедуры по пятидневной программе Unwind Spa	
День 5	<b>Массаж горячими и холодными камнями Hot &amp; Cold Stone Massage by Thalgo</b> <i>Воздействие средней интенсивности</i> Расслабляющее тепло вулканических камней и пробуждающая чувства прохлада морских камней, череда восхитительных эмоций и ощущение чистого блаженства. Камни и эфирные масла воздействуют на все зоны тела и помогают сбросить напряжение. Круговые, волнообразные движения в ходе массажа погружают вас в состояние безмятежного спокойствия, расслабление и умиротворение дарят ощущение благополучия и оздоровления. Во время процедуры сложно устоять перед желанием вздремнуть.	60 минут
День 6	<b>На выбор</b> <b>Масляный массаж Organic Oil Relaxing Massage by Thalgo</b> <i>Воздействие умеренной интенсивности</i> Превосходная расслабляющая процедура, в ходе которой теплые и заботливые руки наших косметологов помогут избавиться от стресса и дискомфорта. Успокоительное действие масла лаванды снимает мышечное напряжение и пробуждает чувства. Натуральные и органические косметические продукты, сертифицированные организацией ECOCERT Greenlife по стандарту ECOCERT Standard, доступны на сайте cosmetics.ecocert.com	60 минут

или

### Интенсивный массаж Iru Power Pack Deep Massage

60 минут

#### Интенсивное воздействие

Энергичный массаж, созданный нашими терапевтами, помогает снять болевые ощущения и мышечное напряжение. Первый этап процедуры – лечебный массаж с продуктами, уменьшающими болевые ощущения, второй этап – глубокий мышечный массаж с применением специального масла с охлаждающим и обезболивающим эффектом. Хотя этот массаж предназначен для тех, кто ценит интенсивное воздействие, наши специалисты могут адаптировать его с учетом любого уровня комфорта.

День 7

### На выбор

#### Процедура для кожи лица Heart of the Ocean Facial by Thalgo

60 минут

#### Процедура для кожи лица всех типов

Жизненная сила и энергия океана позволяет восстановить и сохранить красоту вашей кожи. Индивидуально подобранный комплекс процедур позволяет бороться с различными дисбалансами – обезвоживанием, сухостью, повышенной чувствительностью и жирным блеском (гиперсеборей), питает кожу необходимыми витаминами и минералами для достижения безупречного состояния. Активные морские ингредиенты и натуральные растительные компоненты обеспечивают здоровое сияние и чистоту кожи, они являются главным секретом четырех фирменных процедур: Beauty Revealing Ritual, Marine Softness Ritual, Intense Nutrition Ritual и Pure Freshness Ritual.

или

#### Комплексный маникюр и педикюр

75 минут

каждая процедура

Помогите вашим рукам и ногам обрести естественную красоту посредством этой глубоко очищающей процедуры. После скраба и питательной маски специалист придаст ногтям правильную форму, а кутикулы обработает специальным средством для размягчения и последующего удаления. Завершает сеанс расслабляющий массаж и тщательная полировка ногтей для придания идеального блеска. По желанию наносится лак для ногтей.

или

#### Восстанавливающая процедура для головы, спины и ног

60 минут

Сбросьте скорость жизни и поддайтесь искушению расслабиться и забыть о повседневной суете во время этой восстанавливающей силы процедуры...

#### Подарок от спа-центра (на сумму 290 долларов)

Массаж Абхьянга продолжительностью 60 минут (для двоих)  
15% скидка на покупку спа-продукции

<b>Дни 1-6</b>	<b>Процедуры по семидневной программе Unwind Spa</b>	
<b>День 7</b>	<b>Массаж Bondithaan Kurun</b> <i>Мальдивский массаж травяными пучками</i> Древние медицинские терапевтические практики Мальдивских островов включают в себя целебный массаж теплыми травяными пучками, который помогает снять болевые ощущения в теле и мышечное напряжение, способствует профилактике и лечению артритов и различных недомоганий, связанных со стрессом, а также обеспечивает общее оздоровление организма. После втягивающего разогревающего масляного массажа, специалист окунает травяные пучки из различных местных растений (каждый пучок — со своим уникальным целебным действием) в теплое кокосовое масло с травяными эссенциями и прикладывает к телу. Это одна из лучших терапевтических процедур на Мальдивах.	<b>60 минут</b>
<b>День 8</b>	<b>На выбор</b> <b>Индивидуальный массаж WISH</b> <i>Воздействие различной интенсивности</i> Индивидуальный массаж создан специально для вас. Выбирайте степень воздействия по желанию – мягкое, среднее или интенсивное, попросите нашего терапевта уделить максимум внимания различным симптомам, например, болям в спине, головным болям, различным недугам, обусловленным стрессом, или профилактике бессонницы. С учетом ваших пожеланий наши терапевты создадут уникальный индивидуальный массаж и подберут различные техники воздействия и наиболее подходящие комбинации масел. Просто расскажите о ваших желаниях. <b>или</b> <b>Традиционный тайский массаж</b> <i>Интенсивное воздействие, растяжка, без применения масла</i> Доверьтесь заботливым рукам нашего опытного терапевта, который умело сочетает точечный массаж со специальными растягивающими позами, призванными восстановить гармонию внутренней энергии вашего тела и подарить необыкновенное чувство умиротворения и здоровья. Для максимального комфорта мы предоставляем свободную одежду.	<b>60 минут</b>
<b>День 9</b>	<b>Комплекс INDOCÉANE</b> <i>Наслаждение во время путешествия в райский уголок планеты</i> Средиземноморье, увертюра с цитрусовыми нотками: Скраб “Сладости и пряности” Египет, расслабление на берегах Нила: Ванна с питательным молочком и шипучими сахарами Индия, безмятежное спокойствие реки Ганг: Аюрведический массаж Китай, храм красоты: Шелковое обертывание для тела	<b>105 минут</b>

**Процедура для кожи лица Heart of the Ocean Facial by Thalgo****60 минут***Процедура для кожи лица всех типов*

Жизненная сила и энергия океана позволяет восстановить и сохранить красоту вашей кожи. Индивидуально подобранный комплекс процедур позволяет бороться с различными дисбалансами – обезвоживанием, сухостью, повышенной чувствительностью и жирным блеском (гиперсеборей), питает кожу необходимыми витаминами и минералами для достижения безупречного состояния. Активные морские ингредиенты и натуральные растительные компоненты обеспечивают здоровое сияние и чистоту кожи, они являются главным секретом четырех фирменных процедур: Beauty Revealing Ritual, Marine Softness Ritual, Intense Nutrition Ritual и Pure Freshness Ritual.

**или****Комплексный маникюр и педикюр****75 минут**

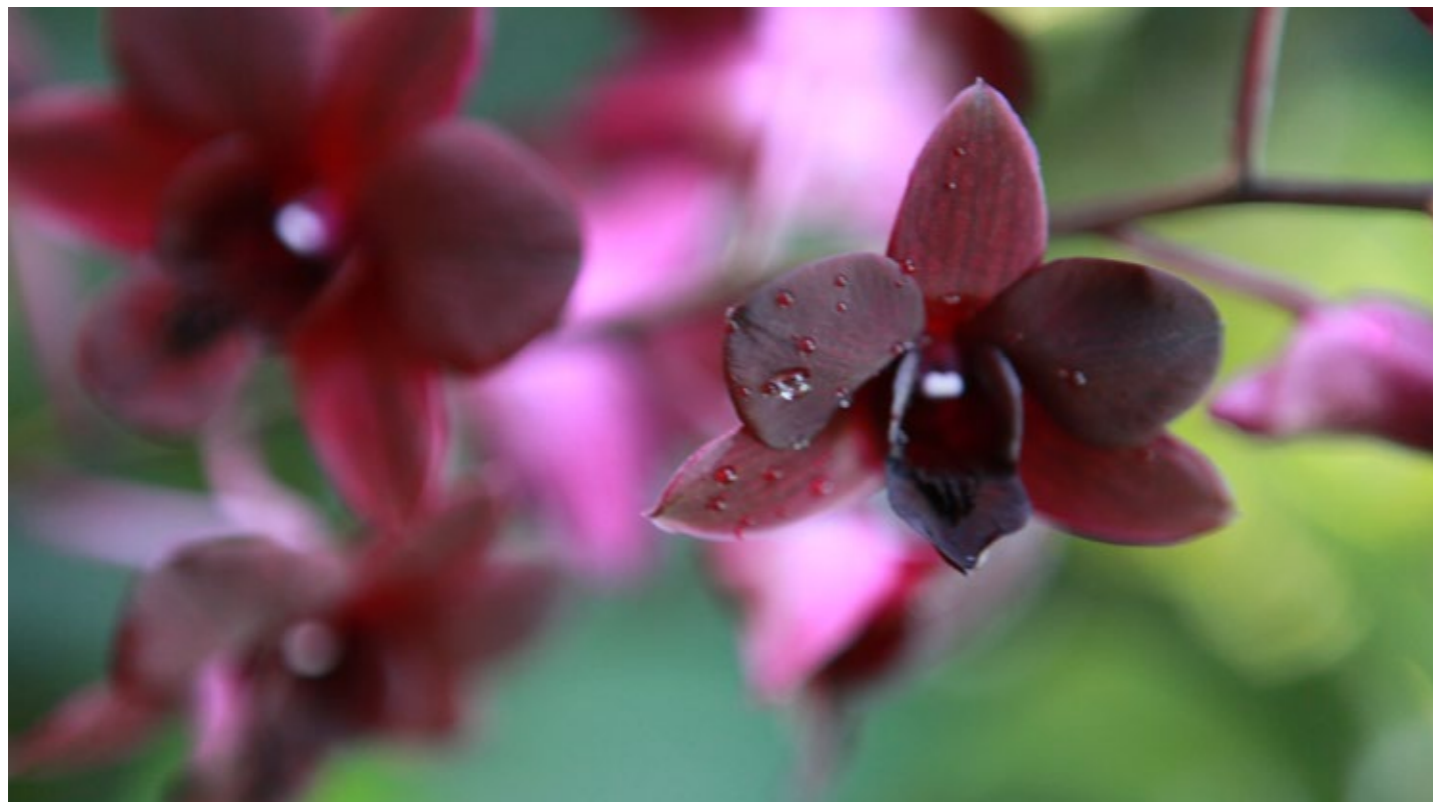
Помогите вашим рукам и ногам обрести естественную красоту посредством этой глубоко очищающей процедуры. После скраба и питательной маски специалист придаст ногтям правильную форму, а кутикулы обработает специальным средством для размягчения и последующего удаления. Завершает сеанс расслабляющий массаж и тщательная полировка ногтей для придания идеального блеска. По желанию наносится лак для ногтей.

**каждая процедура****или****Восстанавливающая процедура для головы, спины и ног****60 минут**

Сбросьте скорость жизни и поддайтесь искушению расслабиться и забыть о повседневной суете во время этой восстанавливающей силы процедуры...

**Подарок от спа-центра (на сумму 380 долларов)**

Массаж Абхьянга продолжительностью 60 минут (для двоих)  
Сеанс индийского массажа головы, шеи и плеч продолжительностью 30 минут  
15% скидка на покупку спа-продукции



## ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПОХУДАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ SLIM & SCULPT

Комплексные знания специалистов компании Thalgo в области мер для похудения наряду с совокупностью духовных и физических практик йоги позволяют достичь гармонии души и тела.  
Погрузитесь в атмосферу расслабления и оздоровления...



### Пятидневная программа Slim & Sculpt

Цена - все включено \$ 1 497

<b>День 1</b>	<b>Утренний сеанс йоги</b> Погрузитесь в атмосферу расслабления, медитации и растяжки: наш мастер йоги покажет серию дыхательных техник (Пранаяма) и поз (асаны), которые выполняются медленно и вдумчиво, с акцентом на внутренние ощущения.	<b>60 минут</b>
---------------	--	-----------------

### Инновационная процедура High Precision Shaping Treatment

90 минут

#### Комплексная процедура для коррекции фигуры

Эта инновационная процедура, сочетающая три эксклюзивные методики, эффективна в борьбе с целлюлитом, избыточными жировыми отложениями и способствует укреплению тканей и мышц. Для начала терапевт предложит согревающее кислородное обертывание (Body Wrap with Active Oxygen), способствующее профилактике и устранению целлюлитов (в том числе фиброзных) и избыточных жировых отложений, благодаря насыщению тканей кислородом. За обертыванием следуют нанесение концентрированного корректирующего средства и антицеллюлитный массаж верхних тканей, затем – фирменный моделирующий массаж с применением специального геля (Body Shaping Correcting Massage Gel). Завершается процедура нанесением одного из двух корректирующих кремов (Intensive Correcting Cream или High Performance Firming Cream) - в зависимости от индивидуальных потребностей. Эта высокоэффективная процедура выполняется только с использованием косметических средств Thalgo.

#### Парная

15 - 20 минут

### День 2

#### Утренний сеанс йоги

60 минут

#### Анти-целлюлитная процедура Frigi Anti-Cellulite by Thalgo

60 минут

#### Холодное обертывание

Прекрасное холодное обертывание помогает для профилактики и лечения целлюлита и устранения лишней жидкости из зон живота, боков и бедер, также процедура стимулирует кровообращение. Одновременно с обертыванием выполняется расслабляющий массаж головы.

#### Парная

15 - 20 минут

### День 3

#### Утренний сеанс йоги

60 минут

#### Инновационная процедура High Precision Shaping Treatment

60 минут

#### Парная

15 - 20 минут

### День 4

#### Утренний сеанс йоги

60 минут

#### Анти-целлюлитная процедура Frigi Anti-Cellulite by Thalgo

60 минут

#### Парная

15 - 20 минут

### День 5

#### Утренний сеанс йоги

60 минут

#### Инновационная процедура High Precision Shaping Treatment

60 минут

#### Парная

15 - 20 минут

### Подарок от спа-центра (на сумму 125 долларов)

На выбор предлагается 60-минутный аромомассаж, балинезийский или классический шведский массаж.  
15% скидка на покупку спа-продукции

**Семидневная программа Slim & Sculpt**

Цена - все включено \$ 2 088

<b>Дни 1-5</b>	<b>Процедуры по пятидневной программе Slim &amp; Sculpt</b>	
<b>День 6</b>	Утренний сеанс йоги	60 минут
	Анти-целлюлитная процедура Frigi Anti-Cellulite by Thalgo	60 минут
	Парная	15 - 20 минут
<b>День 7</b>	Утренний сеанс йоги	60 минут
	Инновационная процедура High Precision Shaping Treatment	60 минут
	Парная	15 - 20 минут

**Подарок от спа-центра (на сумму 280 долларов)**

На выбор предлагается 60-минутный аромомассаж, балинезийский или классический шведский массаж.  
 Процедура для кожи лица на выбор: One Heart of the Ocean Facial Ritual by Thalgo или Men's Ocean Facial by Thalgo  
 15% скидка на покупку спа-продукции

**Десятидневная программа Slim & Sculpt**

Цена - все включено \$ 2 944

<b>Дни 1-9</b>	<b>Процедуры по семидневной программе Slim &amp; Sculpt с продолжением на 8 и 9 день</b>	
<b>День 10</b>	Утренний сеанс йоги	60 минут
	Массаж Perfect Sculpt Massage	60 минут
	Парная	15 - 20 минут

Подлинная жемчужина многолетнего опыта специалистов Thalgo – комбинация глубоких и эффективных действий для борьбы с целлюлитом и избыточным весом и одновременного восстановления тонуса кожи.

**Подарок от спа-центра (на сумму 370 долларов)**

Расслабляющий массаж продолжительностью 60 минут  
 Процедура для кожи лица на выбор: One Heart of the Ocean Facial Ritual by Thalgo или Men's Ocean Facial by Thalgo  
 Экспресс-сеанс маникюра и педикюра или Лечебный массаж головы продолжительностью 30 минут  
 15% скидка на покупку спа-продукции



# АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ MUKTHI AYURVEDIC

Познайте древнюю мудрость Аюрведы и Йоги, откройте себя заново...

## Пятидневная программа Mukthi Ayurvedic

Цена - все включено \$ 1 035

<b>День 1</b>	<b>Консультация штатного доктора Аюрведы</b>	<b>30 минут</b>
	Заново обрести гармонию души и тела поможет консультация нашего штатного доктора Аюрведы. Согласно философии Аюрведы, все, что существует на планете, включая человеческое тело, состоит из пяти элементов: Земля, Вода, Огонь, Воздух и Эфир. Эти пять элементов группируются в три основные жизненные силы (доши) – Вата, Питта и Капха. Каждый человек обладает уникальной комбинацией дош, которая определяет его психосоматическую конституцию – Пракрити. Наш доктор Аюрведы определит терапевтические методы и рекомендуемый образ жизни, исходя из преобладающей доши, общего состояния здоровья, а затем поможет выбрать индивидуальные процедуры, необходимые для достижения здоровья, гармонии и счастья.	
	<b>Массаж Абхьянга</b>	<b>60 минут</b>
	<i>Аюрведический масляный массаж</i>	
	Массаж Абхьянга выполняется с применением масел, настоянных на расслабляющих аюрведических травах, которые оказывают благотворное влияние на кожу. Успокаивающая и бережная техника массажа способствует глубокому расслаблению, позволяет снять напряжение и усталость, устранить болевые ощущения и мышечные зажимы.	
	<b>Парная</b>	<b>15 - 20 минут</b>
<b>День 2</b>	<b>На выбор: сеанс йоги (60 минут) или индийский массаж головы (30 минут)</b>	<b>60 or 30 минут</b>
	Погрузитесь в атмосферу расслабления, медитации и растяжки: наш мастер йоги покажет серию дыхательных техник (Пранаяма) и поз (асаны), которые выполняются медленно и вдумчиво, с акцентом на внутренние ощущения.	
	<b>Широдхара</b>	<b>60 минут</b>
	<i>Теплое масло льется непрерывной тонкой струей в область «третьего глаза» и на линию волос, массаж всего тела с травяным маслом</i>	
	Оживите чувства и пробудите душу при помощи массажа Абхьянга, который подарит ощущение гармонии и счастья. Откройте для себя мир абсолютного блаженства во время удивительной процедуры Широдхара: теплые травяные масла тонкой непрерывной струей льются в область «третьего глаза», расслабляя все без исключения уголки ума и тела и проясняя сознание. Широдхара помогает в борьбе с бессонницей, головными болями (особенно мигренью), снимает умственное напряжение и недомогания, связанные со стрессом.	
	<b>Парная</b>	<b>15 - 20 минут</b>

**День 3** **Массаж Киж** **60 минут**

### *Массаж горячими мешочками с применением травяных масел*

Этот традиционный аюрведический массаж с припарками идеально подходит для детоксикации организма и снятия болевых ощущений. В специальных мешочках - сочетание травяного порошка, лимона и аюрведических трав. После легкого предварительного массажа тела припарку окунают в смесь теплых лечебных травяных масел и продолжают массаж, катая ее по телу. Массаж Киж чрезвычайно эффективен для облегчения болей, вызванных стрессом, болей в суставах, остеоартритов и спортивных травм.

**Парная** **15 - 20 минут**

**День 4** **Аюрведическая процедура Удвартанам (детоксикация)** **60 минут**

### *Втирание сухих травяных порошков*

Высокоэффективная очищающая процедура с применением сухих травяных порошков для очищения и омоложения кожи, прекрасно помогает при целлюлите и скоплении излишней жидкости в организме. Удвартанам стимулирует циркуляцию крови, делает кожу гладкой, упругой и бархатистой.

**Парная** **15 - 20 минут**

**День 5** **На выбор: сеанс йоги (60 минут) или индийский массаж головы (30 минут)** **60 или 30 минут**

**На выбор: аюрведический массаж лица или аюрведический массаж ступней** **30 минут**

**Парная** **15 - 20 минут**

### **Подарок от спа-центра (на сумму 125 долларов)**

На выбор предлагается 60-минутный аромамассаж, балинезийский или классический шведский массаж.  
15% скидка на покупку спа-продукции



Дни 1-3	Процедуры по пятидневной программе Mukthi Ayurvedic	
День 4	<b>Марма-массаж</b> <i>Массаж с использованием рук и ног</i> Марма – это пересечение связок, сосудов, мышц, костей и суставов. Наши специалисты Аюрведы умело используют свои руки и ноги для воздействия на марма-точки по всему телу. Сочетание богатого полезными веществами аюрведического массажного масла и уникальная техника массажа дарит незабываемые впечатления и вселяет чувство глубокого спокойствия и внутренней гармонии.	60 минут
	<b>Парная</b>	15 - 20 минут
День 5	<b>На выбор: сеанс йоги (60 минут) или индийский массаж головы (30 минут)</b> <b>Широдхара</b> <i>Теплое масло льется непрерывной тонкой струей в область «третьего глаза» и на линию волос, массаж всего тела с травяным маслом</i>	60 или 30 минут
	<b>Парная</b>	15 - 20 минут
День 6	<b>Аюрведическая процедура Удвартанам (детоксикация)</b> <i>Втирание сухих травяных порошков</i> Высокоэффективная очищающая процедура с применением сухих травяных порошков для очищения и омоложения кожи, прекрасно помогает при целлюлите и скоплении излишней жидкости в организме. Удвартанам стимулирует циркуляцию крови, делает кожу гладкой, упругой и бархатистой.	60 минут
	<b>Парная</b>	15 - 20 минут
День 7	<b>На выбор: сеанс йоги (60 минут) или индийский массаж головы (30 минут)</b> <b>На выбор: аюрведический массаж лица или аюрведический массаж ступней</b>	60 или 30 минут
	<b>Парная</b>	15 - 20 минут

**Подарок от спа-центра (на сумму 250 долларов)**

На выбор предлагается 60-минутный аромамассаж, балинезийский или классический шведский массаж для двоих  
15% скидка на покупку спа-продукции





**Десятидневная программа Mukthi Ayurvedic**

**Цена - все включено \$ 2 101**

<b>Дни 1-4</b>	<b>Процедуры по семидневной программе Mukthi Ayurvedic</b>	
<b>День 5</b>	<b>Пижичил</b> <i>Масляный массаж</i> Пижичил – омолаживающая процедура родом из древней Индии, которая способствует укреплению иммунитета. Терапевт одной рукой льет теплое медицинское масло тонкой струей на тело пациента, а другой одновременно совершает легкие касания и массажные движения. Процедура благотворно сказывается на коже, питает клетки и стимулирует кровообращение.	<b>60 минут</b>
	<b>Парная</b>	<b>15 - 20 минут</b>
<b>День 6</b>	<b>На выбор: сеанс йоги (60 минут) или индийский массаж головы (30 минут)</b> <b>Широдхара</b> Теплое масло льется непрерывной тонкой струей в область «третьего глаза» и на линию волос, массаж всего тела с травяным маслом	<b>60 или 30 минут</b> <b>60 минут</b>
	<b>Парная</b>	<b>15 - 20 минут</b>

<b>День 7</b>	<b>Массаж Наваракижи</b> <i>Массаж рисовыми мешочками, настоянными в молочном отваре</i> Древний аюрведический ритуал родом из Индии помогает очистить организм и высвободить жизненную энергию. После бережного втягивающего массажа следует массаж теплыми мешочками с рисом Навара, настоянными в молочном отваре, он помогает сбалансировать индивидуальные доши. Наваракижи способствует устранению болей в суставах, профилактике ревматизма, избавлению от усталости.	<b>60 минут</b>
	<b>Парная</b>	<b>15 - 20 минут</b>
<b>День 8</b>	<b>Массаж Абхьянга</b> <i>Аюрведический масляный массаж</i>	<b>60 минут</b>
	<b>Парная</b>	<b>15 - 20 минут</b>
<b>День 9</b>	<b>Аюрведическая процедура Удвартанам (детоксикация)</b> <i>Втирание сухих травяных порошков</i> Высокоэффективная очищающая процедура с применением сухих травяных порошков для очищения и омоложения кожи, прекрасно помогает при целлюлите и скоплении излишней жидкости в организме. Удвартанам стимулирует циркуляцию крови, делает кожу гладкой, упругой и бархатистой.	<b>60 минут</b>
	<b>Парная</b>	<b>15 - 20 минут</b>
<b>День 10</b>	<b>На выбор: сеанс йоги (60 минут) или индийский массаж головы (30 минут)</b> <b>На выбор: аюрведический массаж лица или аюрведический массаж ступней</b>	<b>60 или 30 минут</b> <b>30 минут</b>
	<b>Парная</b>	<b>15 - 20 минут</b>

**Подарок от спа-центра (на сумму 370 долларов)**

Фирменный спа-ритуал Ultimate De-Stress длительностью 90 минут для двоих  
15% скидка на покупку спа-продукции

## АКТИВИЗАЦИЯ ЭНЕРГИИ ЦИ: СПА-РИТУАЛЫ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Откройте для себя древние секреты традиционной китайской медицины, ведущие к омоложению и обновлению. Зарядитесь энергией природы...

### В стоимость включено:

<p><b>Консультация у специалиста по китайской медицине</b></p> <p>Традиционная китайская медицина, включающая в себя множество различных учений и практик, таких как иглоукальвание, лечебные банки, лечение травами и диетическая терапия, уходит корнями в древнюю философию даосизма и насчитывает уже более 500 лет. В нашем спа-центре мы приглашаем всех желающих открыть для себя древние секреты целительных практик традиционной китайской медицины на пути к омоложению и обновлению. Во время консультации специалист по китайской медицине подберет наиболее подходящие процедуры из приведенного списка в соответствии с количеством дней.</p>	<b>30 минут</b>
<p><b>Иглоукальвание</b></p> <p>Чрезвычайно тонизирующая индивидуальная процедура помогает достичь баланса циркуляции энергии Ци в организме. Способствует избавлению от бессонницы, мышечных болей, проблем с избыточным весом и душевного напряжения.</p>	<b>60 минут</b>
<p><b>Лечебные банки</b></p> <p>Лечебные банки - это мощная процедура, сочетающая воздействие теплом и вакуумом для стимуляции кровообращения. Способствует уменьшению болей и рассасыванию воспалений, оздоровлению сердечно-сосудистой системы и детоксикации организма.</p>	<b>60 минут</b>
<p><b>Массаж Туй-На</b></p> <p>Комплекс Туй-На предполагает использование различных техник массажа, включая точечный массаж, вибрацию, растирания, разминание и другие. Воздействие на биологически активные точки, меридианы, группы мышц и нервные центры позволяет восстановить свободное течение энергии Ци. Результат - оздоровление и восстановление жизненных сил.</p>	<b>30 минут</b>
<p><b>Массаж Гуа Ша</b></p> <p>Традиционный скребковый массаж с противовоспалительным эффектом помогает быстро купировать различные виды боли, в том числе мигрени, снять зажимы, избавиться от озноба и жара. Специалист смазывает области массажа, а затем проводит терапию специальной пластиной по меридианам или биологически активным точкам.</p>	<b>30 минут</b>
<p><b>Игнипунктура (прижигания)</b></p> <p>Процедура сочетает в себе благотворное воздействие тепла и целебных трав. Специалист поджигает травяную палочку и прикладывает к биологически активным точкам, чтобы стимулировать течение энергии Ци. Результатом процедуры становится избавление от различных недомоганий и болей, эффективная помощь при адгезивном капсулите плеча (синдром "замороженного плеча") и менструальных болях, общее улучшение самочувствия.</p>	<b>60 минут</b>



### Пятидневная программа

Цена - все включено \$ 816

#### Дополнительный подарок от спа-центра на сумму 125 долларов

На выбор: аромамассаж, балинезийский или классический шведский массаж длительностью 60 минут  
15% скидка на покупку спа-продукции

### Семидневная программа

Цена - все включено \$ 1047

#### Дополнительный подарок от спа-центра на сумму 165 долларов

На выбор: аромамассаж, балинезийский или классический шведский массаж длительностью 90 минут  
15% скидка на покупку спа-продукции

### Десятидневная программа

Цена - все включено \$ 1 496

#### Дополнительный подарок от спа-центра на сумму 245 долларов

120-минутный фирменный спа-ритуал Iru Fushi Dreaming  
15% скидка на покупку спа-продукции

