**EQUILIBRIUM**

**2020**

**Equilibrium – это философия здоровья. Она берет свое начало в культуре термальной воды и основывается на парадигме PNEI – психо-невро-эндокрино-иммунологическом подходе, рассматривающем как единое целое тело человека, психо-эмоциональное состояние и отношение  к окружающей среде.**

**Программа Equilibrium способствует похуданию, выводу токсинов,  снижению уровня стресса.**

**ПРОГРАММА EQUILIBRIUM НА 7 ДНЕЙ**

**Включает 7 дней процедур с персональной микробиотической противовоспалительной диетой, восстанавливающую микрофлору.**

**Термальные процедуры в SPA:**

• **Термальные бассейны 34°C с гидромассажем и каскадом**

• **Термальный бассейн Bioaquam с гидромассажем**

**Консультации, анализы и процедуры:**

• **Утренние прогулки по окрестностям с персональным тренером;**

• **Медицинская консультация с PNEI коучем с использованием программы Pneisystem®;**

• **Анализы крови на свободные радикалы, антиоксиданты, гликированный гемоглобин, индекс матричного воспаления, уровень насыщения крови кислородом;**

• **Анализ мочи на кислотность и анализ на дисбактериоз;**

• **Консультация диетолога с антропометрическими анализами (психометрия и инпедансометрия);**

• **Персональная диетическая программа: микробиотическая диета средиземноморская, противовоспалительная, восстанавливающая микрофлору;**

• **Кулинарный мастер класс с шеф-поваром и биологом-нутриционистом;**

• **3 занятия фитнесом;**

• **3 урока PNEI с персональным тренером Введение в основы расслабления по Benson-Henry;**

• **3 персонализированных процедуры 70 минут;**

• **2 персонализированных процедуры 50 минут 5 термальных процедур в термальной пещере;**

**СТОИМОСТЬ: 1229 Евро с чел.**

**Комиссия – 10%**

**NB: необходимым условием является бронирования проживания в отеле Grotta Giusti с полным пансионом.**

**ПРОГРАММА EQUILIBRIUM НА 3 ДНЯ**

**Включает 3 дня процедур с персональной микробиотической противовоспалительной диетой, восстанавливающую микрофлору.**

**Термальные процедуры в SPA:**

• **Термальные бассейны 34°C с гидромассажем и каскадом**

• **Термальный бассейн Bioaquam с гидромассажем**

**Консультации, анализы и процедуры:**

• **Утренние прогулки по окрестностям с персональным тренером;**

• **Медицинская консультация с PNEI коучем с использованием программы Pneisystem®;**

• **Анализы крови на свободные радикалы, антиоксиданты, гликированный гемоглобин, индекс матричного воспаления, уровень насыщения крови кислородом;**

• **Анализ мочи на кислотность и анализ на дисбактериоз;**

• **Консультация диетолога с антропометрическими анализами (психометрия и инпедансометрия);**

• **Персональная диетическая программа: микробиотическая диета средиземноморская, противовоспалительная, восстанавливающая микрофлору;**

• **Кулинарный мастер класс с шеф-поваром и биологом-нутриционистом;**

• **2 занятия фитнесом в термальной воде;**

• **2 урока PNEI с персональным тренером Введение в основы расслабления по Benson-Henry;**

**• 2 термальные процедуры (грязевое обертывание или подводный массаж в термальной воде);**

**• 1 персонализированная процедура (70 мин.);**

**• 1 персонализированная процедура (50 мин.);**

**• Контроль врача и диетолога.**

**СТОИМОСТЬ: 624 Евро с чел.**

**Комиссия – 10%**

**NB: необходимым условием является бронирования проживания в отеле Grotta Giusti с полным пансионом.**

**ДИЕТА LONGEVITY**

**Инновационная индивидуально подобранная программа питания. На первом этапе проводится оценка пищевого поведения, антропометрический анализ тела и генетический тест, чтобы определить генетические характеристики, которые могут влиять на обмен веществ. Индивидуально составленный план питания направлен на коррекцию веса. Дополняют программу дренажные и тонизирующие процедуры вместе с правильной физической активностью. Термальная терапия и посещение естественного грота снижают вредное воздействие воспалительных и дегенеративных процессов в организме, а также выводит токсины.**

**ПРОГРАММА LONGEVITY НА 7 ДНЕЙ**

**Программа включает**

**Термальные процедуры в SPA:**

**• Посещение термального бассейна (34°C) с гидромассажем и водопадом;**

**• Посещение термального бассейна Bioaquam с гидромассажем;**

**• Утренние занятия с персональным тренером (кроме воскресенья);**

**• Посещение фитнес-центра.**

**Консультации, анализы и процедуры:**

**• 1 медицинская консультация (30 мин.);**

**• Консультация диетолога и нутрициониста с анализом состава тела, включающие индивидуальные рекомендации по диете;**

**• 6 посещений термального грота (по 50 мин.);**

**• 6 фитнес-тренировок (по 40 мин.);**

 **• Геномный и нутригенетический тесты;**

**• 2 обертывания, способствующих выводу токсинов и похуданию (по 80 мин.);**

**• 2 грязевых обертывания (по 50 мин.);**

**• 2 процедуры для тела на аппарате Endosphere, благодаря компрессии и вибрации позволяет моделировать контуры тела;**

**• 2 контрольные встречи с диетологом.**

**СТОИМОСТЬ: 1133 Евро с чел.**

**Комиссия – 10%**

**NB: необходимым условием является бронирования проживания в отеле Grotta Giusti с полным пансионом.**

**MIND & BODY**

**Программа «Mind Body» обучает управлению стрессом и эмоциями. Во время прохождения программы «Mind Body» наши эксперты - врач и психолог дают первичную оценку состояния стресса и эмоциональности, а затем постоянно наблюдают за пациентом на протяжении всей программы. Программа предусматривает ежедневные встречи со специалистами, посвященные практике аутотренинга, которые помогают развивать и тренировать «эмоциональный интеллект». Обучение и практика проходят параллельно с процедурами для релаксации. Программа включает также анти-стресс массажи, сеансы шиацу или акупунктуры, физические тренировки, а также посещение термального грота, который обладает успокаивающим и противовоспалительным эффектом.**

**ПРОГРАММА MIND & BODY НА 7 ДНЕЙ**

**Программа включает**

**Термальные процедуры в SPA:**

**• Посещение термального бассейна (34°C) с гидромассажем и водопадом;**

**• Посещение термального бассейна Bioaquam с гидромассажем;**

**• Утренние занятия с персональным тренером (кроме воскресенья);**

 **• Посещение фитнес-зоны.**

**Консультации, анализы и процедуры:**

**• 1 медицинская консультация со специалистом Mind&Body (терапия через сознание), 60 мин.**

**• 1 медицинский осмотр с применением технологии биоуправления Biofeedback (базовый уровень), 60 мин.;**

**• 1 консультация с психологом, с оценкой уровня самочувствия и психического состояния, 60 мин.;**

**• 6 посещений термального грота;**

**• 6 фитнес-занятий с персональным фитнес-тренером (по 50 мин.);**

**• 1 сеанс-тренинг по управлению стрессом (60 мин.);**

**• 2 расслабляющих сеанса по технологии биоуправления Biofeedback (средний уровень), 60 мин.;**

**• 1 сеанс-тренинг по управлению эмоциями (60 мин.);**

**• 3 массажа анти-стресс (50 мин.);**

**• 3 массажа шиацу или акупунктура;**

**• Набор Blue Print c результатами анализов, подробным отчетом, а также рекомендациями терапевта для профилактики.**

**СТОИМОСТЬ: 1239 Евро с чел.**

**Комиссия – 10%**

**NB: необходимым условием является бронирования проживания в отеле Grotta Giusti с полным пансионом.**

**СПА ПАКЕТЫ (1 день)**

**RELAXING SHORT BREAK = 96 Евро с чел.**

**• 1 посещение паровой бани в гроте (50 мин);**

**• 1 сеанс расслабляющего массажа с оливковым маслом (50 мин.).**

**THERMAL BEAUTY = 101 Евро с чел.**

**• 1 посещение паровой бани в гроте (50 мин);**

**• 1 процедура грязевого обёртывания (50 мин).**

**ORIENTAL RELAXATION = 106 Евро с чел.**

**• 1 посещение паровой бани в гроте (50 мин);**

**• 1 сеанс восточного массажа (50 мин).**

**Комиссия – 10%**