

Персональный план из 7 шагов, по поддержанию себя в ресурсном состоянии.



Структура программы

1

ДИАГНОСТИКА

Комплексный Check-up включает в себя более 20 показателей, направленных на глубокое изучение состояния организма.

2

ТЕРАПИЯ

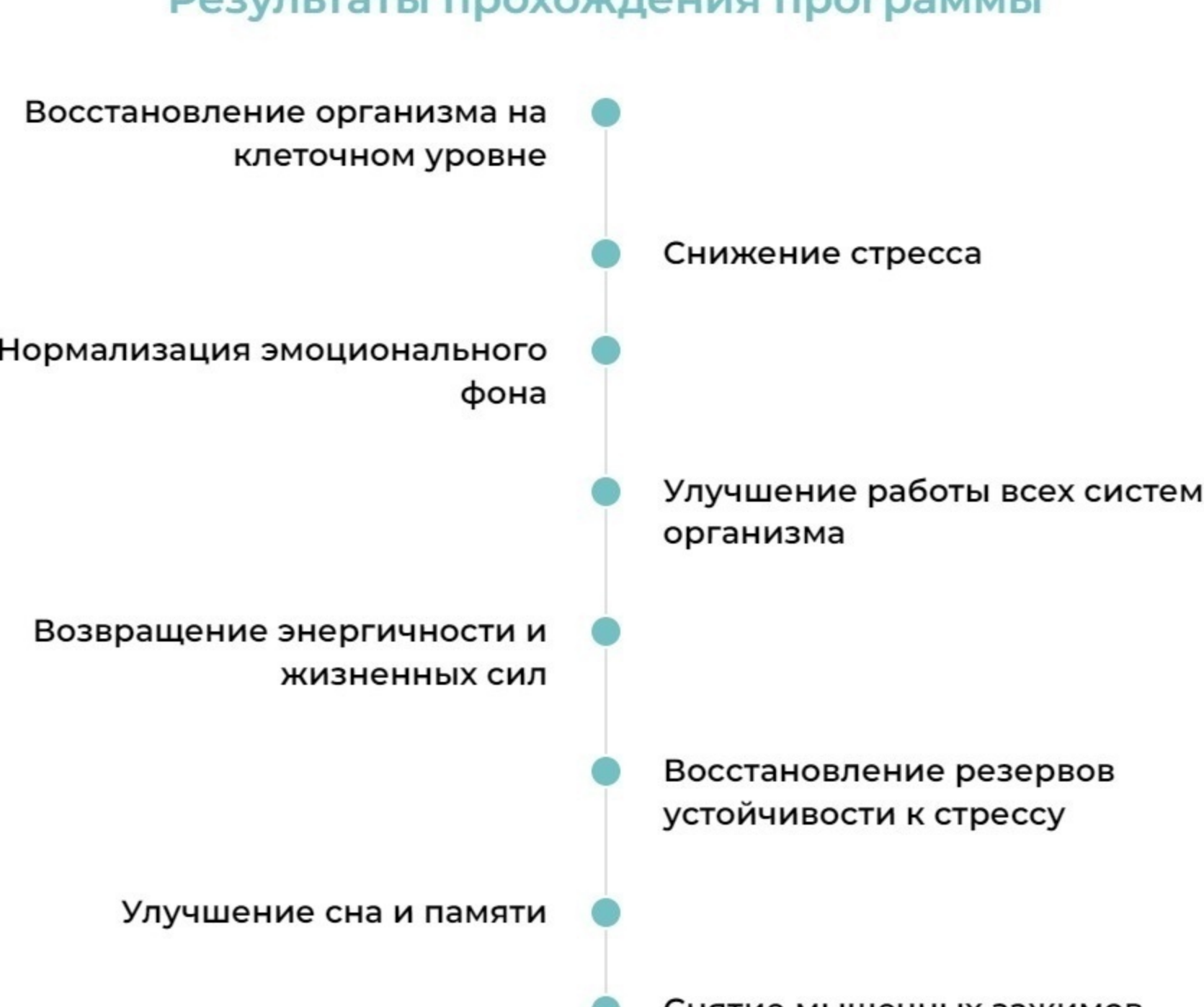
<p>Курс экспрессии генов</p> <p>Комплексное воздействие на организм, повышение работоспособности, снижение симптомов эмоционального и физического стресса, приведение в баланс иммунной системы.</p>	<p>Кислородная капсула</p> <p>Сеансы в Кислородной капсуле запускают регенеративные процессы во всех тканях, способствуют восстановлению организма на клеточном уровне, улучшению сна и памяти, нормализации эмоционального фона.</p>
<p>Интервально-гипоксическая тренировка</p> <p>Курс направлен на улучшение метаболизма, увеличение физической выносливости, восстановление после стресса и, как главный результат – обновление организма на клеточном уровне.</p>	<p>Криотерапия</p> <p>Воздействие низких температур активирует метаболизм, снижает окислительный стресс и способствует насыщению организма активными биологическими компонентами – эндорфинами.</p>

3

МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

<p>Медицинский менторинг</p> <p>Составление персональной стратегии восстановления. Врачи-менторы ведут Вас в соответствии с персонализированным и партисипативным подходом, помогая привести организм в баланс.</p>	<p>Аутогенная релаксация</p> <p>Тренировка направлена на повышение когнитивных способностей, гармонизацию работы мозга и нервной системы. Позволяет эффективно снять физическое и психологическое напряжение.</p>	<p>Тренировка ВАТСУ</p> <p>Расслабляющая техника массажа в теплой воде. Направлена на снижение стресса и нервного напряжения, снятие мышечных зажимов, гармонизацию тонуса тела.</p> <p><small>* Процедура назначается индивидуально врачом-куратором</small></p> <p>Узнать подробнее</p>
<p>Дыхательные практики</p> <p>Включают в себя дыхательные гимнастики по методике Стрельниковой и методике Антистресс. Направлены на релаксацию, снятие мышечного напряжения, управление хронической усталостью и сном.</p>	<p>Телесно-ориентированная психотерапия</p> <p>Проработка мышечного напряжения позволяет устранить возникшие психологические или психосоматические нарушения, а также достичь гармонии с собственным телом и научиться правильно использовать его ресурсы.</p> <p><small>* Процедура назначается индивидуально врачом-куратором</small></p>	<p>Эмоциональный дневник</p> <p>Полезная практика, которая поможет понять себя, раскрыть творческий потенциал, манифестировать потребности, которые ранее не было возможности почувствовать.</p>
<p>Сомнология</p> <p>Врачи-менторы курорта определяют причины нарушения сна и подберут необходимую терапию для достижения качественного здорового сна.</p>	<p>Физическая активность</p> <p>Включает в себя Скандинавскую ходьбу, групповые и персональные тренировки.</p>	<p>Информационный детокс</p> <p>По исследованиям Первой Линии увеличивает эффективность терапии на 30%.</p>
<p>Консультация психолога</p> <p>Индивидуальная психологическая диагностика гостя – работа, направленная на повышение качества жизни.</p>	<p>Остеопатический прием врача-невролога</p> <p>Направлен на снижение стресса, неврозов и мышечных зажимов за счет физиологической проработки тела по целевым точкам.</p> <p><small>* Процедура назначается индивидуально врачом-куратором</small></p>	

Результаты прохождения программы



Состав программ

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	3 дня	5 дней
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ		
Первичный прием врача prevent age	1	1
Сопровождение врачом prevent age	1	1
Заклучительный прием врача prevent age	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1	1
Консультация врача-специалиста	1	1
Консилиум врачей	1	1
Онлайн-консультация	1	1
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА		
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА		
4 обязательных анализа, экспресс	1	1
Базовый Check-up «Де-стресс»	1	1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН		
Инновационная медитация	3	5
●● Курс экспрессии генов «Активация нейронных связей»	3	5
●● Кислородная капсула	2	3
●● Интервально-гипоксическая тренировка	1	2
●● Криотерапия	1	2
МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ		
Массаж общий	3	5
Талассотерапия - уход с морским кальцием (косметика Thallon)	2	3
МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ		
Ведение Эмоционального дневника	6	10
SMART-диагностика, медицинское анкетирование	3	5
Анкета психологическая	1	1
Скандинавская ходьба с инструктором	3	5
Дыхательная гимнастика по методике Antistress	3	5
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	3	6
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1
Групповая аутогенная релаксация	3	5
Консультация психолога	1	1
○ Остеопатический прием врача-невролога		
○ Тренировка ВАТСУ с персональным тренером		
○ Сессия телесно-ориентированной психотерапии		
ЛЕКЦИИ		
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонализированная медицина», «Ментальное благополучие», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Системная детоксикация»	2	4
СПОРТ		
Здоровая спина	3	5
Суставная гимнастика	3	5
Пилатес с инструктором	3	5
Стрейчинг с инструктором	3	5

1 Обратите внимание, что состав программы индивидуален и процедуры могут заменяться, в зависимости от показаний или противопоказаний

●● — Инновационные процедуры

■ — Посещение по выбору гостя

○ — В случае индивидуального назначения врачом-куратором