

Приоткройте двери в зону комфорта и спокойствия, где каждая клеточка организма будет благодарна Вам за разнообразие процедур, несущих необходимую динамику и терапевтическую нагрузку. Если Вы хотите сохранить, восстановить или приобрести красоту и здоровье, стоит комплексно подойти к данной задаче. Желаемый результат превзойдет Ваши ожидания и не заставит себя ждать.

**Цель программы:** стабилизация нервной системы, в том числе вегетативной нервной системы, повышение адаптации к стрессу, улучшение психоэмоционального здоровья, улучшение общего состояния организма.

## Руководитель программы:

Врач терапевт / невролог

## Состав экспресс-программы "Релакс"

Наименование услуги / процедуры	Кол-во дней и процедур в программе		
	5 дней	7 дней	10 дней
Оздоровительный блок			
Диет-питание по системе "Шведский стол"	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Климатотерапия, естественный солярий	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно*	ежедневно*
Лечебная физкультура (по показаниям)	4	6	8
Посещение бассейна	ежедневно*	ежедневно*	ежедневно*
Терренкур (лечебная дозированная ходьба)	1	2	2
Механотерапия (по показаниям)	2	3	5
Кислородный коктейль	3	6	8
Диагностический блок			
Прием и динамическое наблюдение лечащего врача	2	3	3
Прием психотерапевта / клинического психолога	1	1	1
Прием иглорефлексотерапевта	1	1	1
Лечебный блок			
Ванны лечебные / душ циркулярный	2 ч/д	3 ч/д	4 ч/д
Ванна шоколадная	1	2	2
Грязелечение / озокеритолечение	2 ч/д	3 ч/д	4 ч/д
Аппаратная физиотерапия (электро-, магнито-,свето-,лазеро, УЗ-лечение)	4	5	6
Массаж ручной (1,5 ед.) или подводный душ-массаж	3	4	5
Психотерапия	2	2	3
Иглорефлексотерапия / электроакупунктура	2	3	4
Отвар овса	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Скандинавская ходьба (по показаниям)	2	3	4
Оказание неотложной помощи при возникновении острых состояний			

### Примечание:

Индивидуальный план санаторно-курортной лечебной программы составляет лечащий врач в зависимости от исходного функционального состояния организма, учитывая параметры лабораторно-инструментальных исследований, субъективных и объективных данных, в рамках утвержденной стоимости лечения.

Возможно назначение дополнительных процедур и диагностических мероприятий, при отсутствии противопоказаний, за отдельную плату. Предоставление медицинских услуг по программам на срок 5 дней в полном объеме возможно при условии заезда с понедельника.

\* Бассейн работает ежедневно, кроме понедельника.

\* Утренняя гимнастика проводится в будние дни.

В стоимость входит:

- Проживание в выбранной категории номера;
- Лечение по выбранной программе;
- 4-х разовое питание по системе "Шведский стол";
- Посещение бассейна с подогреваемой морской водой;
- Услуги парковки;
- Wi-Fi в номерах и на территории;
- Культурно-развлекательные мероприятия
- Пользование библиотекой, кинозалом, бильярдной, теннисным кортом
- Услуги детской комнаты (для детей от 4-х до 12 лет)
- Предоставление лежаков под навесом на пляже
- Сейфовые ячейки