

Вы можете повысить уровень энергии, побороть сонливость, сбросить пару килограммов и запустить процессы внутреннего омоложения можно уже в январе.

Рады пригласить вас на детокс программу. Программа комплексная и прежде всего нацелена дать вам хороший старт продолжать здоровый образ жизни уже самостоятельно, в домашних условиях. Ведь в начале сложнее всего!

КОМУ ПОДХОДИТ ПРОГРАММА:

- Всем, кто любит себя и делает инвестиции в свое здоровье,
- Тем, кто хочет высоко квалифицированной поддержки специалистов,
- Любителям комфорта и лучшего уровня пребывания,
- Всем, кто ценит свое время и понимает что это невозможный ресурс,
- Тем, кто ищет новое женское окружение,
- Всем, кто хочет чтобы здоровье было на высоте.

ПИТАНИЕ СТРОЙНОСТИ

Вы когда-нибудь задумывались, почему диеты часто не дают долгосрочных результатов? Это связано с тем, что популярные диеты сфокусированы на кратковременной и не здоровой потере веса и не учитывают нарушения обмена веществ, что делает нас более склонными к набору веса вместо его потери. Именно поэтому так важно вовремя получить грамотные, профессиональные консультации специалистов, которые помогут поставить здоровые цели и покажут правильные практики похудения.

В программу детокс включены здоровый рацион питания на все дни пребывания и программа питания на две недели в домашних условиях.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

Постоянная усталость, проблемы с кожей, нарушение менструального цикла и перепады настроения - все это только первые признаки нарушения гормонального баланса. После консультации нутрициолога вы поймете как сбалансировать гормоны при помощи продуктов питания, как поддержать нормальную функцию выводящей системы организма.

КОРРЕКЦИЯ СТАРЫХ ПРИВЫЧЕК

Не секрет, что здоровый образ жизни - это комплекс различных привычек. И если бы их так просто было изменить, то все бы мы давно ходили стройными и здоровыми. Именно поэтому в нашу программу входит работа психолога, кто поможет обуздать психологические игры вашего мозга, приводящие к лишнему весу и болезням, и находиться в ресурсе.

СНИЖЕНИЕ СТРЕССА

На работе постоянно требуют все более сложных заданий. Хоть и любимые но громкие дети постоянно кричат. Дом, быт, уборка В таком темпе не выдерживают никакие нервы.

А ведь только в стадии глубокого расслабления наше тело способно вернуться к настоящей красоте. Практики йоги добавляют не только необходимой физической нагрузки, но и успокоят нервную систему. Тренер йоги включила и специальные упражнения для запуска очищения внутренних органов-фильтров, которые вы сможете повторять и дома.

УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ ЧЕРЕЗ АРОМА ПРАКТИКИ

Эфирные масла имеют сильнейший терапевтический эффект особенно тогда, когда они подобраны индивидуально. Снизить вес, скорректировать аппетит, управлять эмоциями - все это желательный эффект во время детокса. Задействуйте все чувства и получите максимальный эффект от перезагрузки.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Отдохнуть в зоне СПА пятизвездочного отеля у приятного бассейна и комплекса саун - это прекрасное дополнение любой программе детокса. В зону СПА отеля входят бассейн с комфортной температурой воды, финская турецкая и инфракрасная сауна. Вид на зеленую столицу Европы город Любляну сам по себе уже дарит релаксацию.

КОМФОРТ 5 ЗВЕЗД

Пребывание в пятизвездочном отеле InterContinental Ljubljana настроит вас на нужный уровень заботы о себе и своем теле.

Шикарный дизайн и современная обстановка номеров отеля, ванная комната с ванной и душем. В удобнейшем кресле вы можете закутаться в плед и насладиться закатом над Любляной.

ПРОГРАММУ ВЕДУТ:

Олеся Малайери. Нутропат-диетолог, специалист по гормональному и метаболическому здоровью, фертильности, а также в вопросах питания во время беременности и трансформации тела. Диплом нутрициолога получила в Лондонском Колледже Медицины и Натуропатии.

Больше о Олеся узнайте тут: www.olesya-malayeri.com/ru

Анна Зуйкова. Психолог-психотерапевт, специалист по транзактному анализу, интеграции творческих, телесных и экспрессивных методик, практик самопомощи и ресурсности. Член Исполнительного Совета SLOVENTA, член SINTA, EATA, ITAA и практикующий специалист.

Больше о Анне узнайте тут: www.artpsy.pro

Елена Савина. Преподаватель йоги по методу Айенгара, который имеет индивидуальный и терапевтический подход, с опытом более 10 лет. Учитывает особенности женского организма и дает максимальную пользу для здоровья.

Больше о Елены узнайте тут: www.instagram.com/e.savina0802

Организатор Салон Серенити. Бьюти студия Серенити - это оазис красоты и спокойствия в самом центре Любляны.

Больше о Серенити узнайте тут: www.serenity.si

ПРОГРАММА ДЕТОКС

Неспешная, размеренная программа рассчитана на целые выходные. После гонки каждого дня на детокс выходных мы предлагаем расслабиться и следить внутренним часам, позволяя своему телу восстановить его природный потенциал.

В программу включены занятия с психологом, нутрициологом, а также групповое занятие йогой. Программа питания полностью поддерживает вас на пути к здоровому телу и гормональному фону.

Для тех, кто хочет участвовать но не может присоединиться на целые выходные предлагаем пакет 1-дня.

Суббота

09:00 сбор, приветствие + чай

09:30 Лекция нутрициолога по гормональному здоровью женщин

11:00 смузи

11:30 Йога Айенгара

13:00 обед

14:00 перерыв на дополнительные процедуры или индивидуальные консультации.

15:30 смузи

16.00 Ароматерапия для улучшения пищеварения

17:30 ужин

18:30-19:30 посещение спа, вечерняя прогулка или доп услуги

Воскресенье

08:00 Утренняя йога практика

09:30 завтрак

10:30 Психолог. Практики ресурсности.

12:00 смузи

12:30 Ароматестирования

14:00 обед

15:00 Медитация/Арт терапия - обратная связь

16:30 смузи

17:00 конец программы

ПРОГРАММА НУТРИЦОЛОГ

Суббота: лекция по гормональному здоровью женского организма.

- что важно учитывать в разных периодах жизни женщины для оптимального гормонального баланса

- Симптомы дисбаланса и способы корректировки с помощью питания

- Роль детоксикации в гормональном здоровье (немного о работе печени и других органов детокса)

Выдача **меню на две недели** с расписанным рационом для продолжения детокса в домашних условиях.

Опциональные дополнительные активности: индивидуальные консультации; индивидуально составленное меню с учетом индивидуальных потребностей.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГ

Воскресенье.

Утренняя практика (1,5 ч): экология личности и инфопространства; практики самоподдержки, заземления, центрирования.

Вечер: завершение, обратная связь, интеграция детокс-процесса; проекционные методики с целью закрепления достигнутого состояния и поддержания ресурса.

В марте можно утреннюю практику сделать в субботу, а завершение в воскресенье.

Опциональные дополнительные активности: индивидуальные консультации; трансформационная работа с картами; арт-терапевтические техники для гармонизации внутреннего состояния; игровые упражнения для эмоционального детокса.

ПРОГРАММА АРОМАТЕРАПИИ

Суббота.

Что мы можем сделать для своего организма, чтобы в череде обычной жизни наше питание оставалось полноценным и здоровым?

Как можно

- избавиться от ненужных токсинов
- Наладить пищеварение
- Расслабить нервную систему
- Убрать изжогу

Все ответы мы ищем в 100% натуральных и тем самым не вредящих организму средствах - эфирных маслах. Программа выполняется с эфирными маслами терапевтического качества компании Дотерра.

Воскресенье.

Арома тестирования масел и поиск своего ресурсного аромата. Что могут сказать о вас эфирные масла?

Более расслабленная программа с большим количеством практик и неспешными женскими разговорами, где мы пробуем и получаем собственный опыт с эфирными маслами.

ПРОГРАММА ЙОГА

Суббота.

Разминка тела. Зимой наше тело сильно сжато, и чтобы можно было более глубоко поработать с ним, необходимо его немного разогреть и растянуть.

Основная часть. Скручивания мягко сжимают и разжимают внутренние органы живота , что снимает вялость и ускоряет процесс пищеварения.

Восстановление и релакс.Очень важный пункт это восстановление , чтобы нервная система пришла в порядок , что так же хорошо улучшает работу всех систем организма

Воскресенье.

Разминка тела. Пробуждаем тело ото сна и разгоняем утреннюю истому

Абдоминальные позы. Проходит непосредственная работа с областью живота, но не создавая сжатия и напряжения в животе, которое очень вредно для женского организма.

Абдоминальные позы при правильном выполнении наилучшим образом запускают процесс пищеварения!

Восстановление.Завершаем практику йоги и возвращаемся бодрыми и в хорошем настроении.

ПАКЕТЫ УЧАСТИЯ

Пакет 1. Включено:

- проживание 1 ночь суббота/воскресенье проживания в одноместном размещении в отеле InterContinental.
- занятия с нутрициологом,
- занятие с психологом,
- йога 2 дня,
- ароматерапия,
- посещение спацентра,
- диетическое питание 2 дня,
- детокс программа питания на 2 недели,
- Массаж,
- СПА комплект.

Пакет 2. Включено:

- занятия с нутрициологом,
- йога 1 день,
- ароматерапия,
- посещение спацентра,
- диетическое питание 1 день,
- детокс программа домой на 2 недели,
- СПА комплект.

Для получения ценового предложения, пожалуйста, заполните форму ниже. После заполнения мы вышлем вам ценовое предложение на электронную почту в течении 1-2х рабочих дней.