

Женские гормоны являются абсолютной основой хорошего здоровья. Их можно сравнить только с оркестром, который играет прекрасную симфонию, когда все инструменты настроены. Часто различные факторы образа жизни и питания влияют на функцию отдельных гормонов и детоксикацию, из-за чего наш оркестр играет фальшиво. Внезапно симфония теряет всякий смысл.

Многие из нас испытывают гормональный дисбаланс, который проявляется в перепадах настроения, беспокойстве или упадке сил. Некоторые женщины могут не знать, что эти симптомы могут быть полностью вызваны гормонами.

Рады пригласить вас на программу гормональной перезагрузки.

Основной подход программы - это целостность воздействия на различные каналы восприятия - тела, мыслей, эмоций и пространства. Именно таким образом мы достигаем лучших результатов наших клиентов.

Мы собрали несколько практик для достижения самого оптимального результата - здорового гормонального баланса:

- коррекция рациона питания с квалифицированным нутрициологом,
- практики психоэмоционального комфорта для изменения мыслей с психологом,
- влияние на тело и эмоции через ароматерапию,
- укрепление тела и возобновление здорового метаболизма с практиками йоги
- умиротворяющая обстановка удобства 5\* отеля, вида на Альпы и энергитического центра

#### ПОЧЕМУ ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ГОРМОНЫ?

Еда – для нашего организма это своеобразная система информации о внешнем мире. Это один из немногих способов, с помощью которых наше тело может понимать внешний мир. Оно принимает пищу и анализирует ее, чтобы реагировать соответствующим образом. Неоптимальные продукты посылают в наш организм сигналы о стрессе, чтобы замедлить обмен веществ и перейти в режим энергосбережения.

Наша цель на выходных — познакомиться с нашими женскими гормонами и узнать о практических способах использования пищи в качестве лекарства для поддержания физического и психологического баланса.

Мы познакомимся с основными функциями женских гормонов и с тем, как выбирать продукты питания, чтобы мы могли не только производить нужные гормоны в организме, но и выводить их из организма с помощью питания.

Все вы сможете вернуться домой, точно зная, как определить проблемы с гормонами и что с ними делать.

Некоторые из вещей, которые вы узнаете:

- Женские гормоны и их функции
- Продукты, необходимые для выработки гормонов в организме
- Продукты, которые помогают нам детоксифицировать чрезмерные гормоны
- Идеи еды и семейная кулинария
- Как сделать здоровые обмены
- Какие конкретные витамины и добавки могут быть полезны женщинам
- Токсические гормональные сбои – чего следует избегать

Что делать когда мы не можем полностью исключить стресс из нашей жизни?

Мы достаточно реально воспринимаем наших клиентов и понимаем, что полностью исключить стресс из вашей жизни невозможно.

Поэтому помимо коррекции гормонального фона при помощи питания мы призываем еще несколько практик: йогу, психологические практики и ароматерапию.

#### КАК КОРРЕКТИРОВАТЬ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН ПРИ ПОМОЩИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК?

В стрессовых ситуациях выработка гормонов меняется, что влияет на наше самочувствие и ощущение благополучия и комфорта. В рамках программы гормональной перезагрузки мы будем говорить о том, как при помощи различных практик помочь балансировке психо-физического состояния.

Теоретические знания подкреплены практическими упражнениями, благодаря чему информация воспринимается и закрепляется легко и эффективно. Использование восточных и западных практик в совокупности с творческими методиками позволяет максимально расширить и обогатить инструментарий.

Таким образом, каждая участница сможет выбрать, попробовать и самостоятельно использовать подходящие для себя техники саморегуляции и балансировки, охватывающие целостную систему человека - тело, психику, социальную и духовную сферы. И получить практические рекомендации улучшения качества жизни через собственное психофизическое состояние.

#### ЗАДЕЙСТВУЕМ ВСЕ КАНАЛЫ ВОСПРИЯТИЯ ДЛЯ 100% РЕЗУЛЬТАТА

Для плавного, но результативного влияния на гормональную систему нам нужно задействовать еще один канал - обоняние. Ароматерапия с давних пор признана, как отличная антистресс практика. В нашем носу есть нерв, который напрямую связан с лимбической системой, поэтому запахи эфирных масел сразу говорят телу о том, что нужно делать - расслабиться, взбодриться, радоваться...

На выходных мы познакомимся с различными маслами, и вы найдете свой аромат не только через описание функций и мнение специалиста, но и через личную практику.

Применение эфирных масел поможет усилить эффект от других частей программы гормональной перезагрузки: быстрее расслабиться на медитации, усилить антицеллюлитный эффект массажа, запустить клеточное омоложение или снизить тягу к сладкому... А самое главное у вас появится именно личный опыт ароматерапии. Вы расширите знания о способах помощи именно своему телу в разных ситуациях и сможете повторить результат уже самостоятельно.

#### КОМФОРТ 5 ЗВЕЗД

Настроить тело на новую работу эндокринной системы помогает и само пространство отеля. 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 и видом на Альпы.

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.

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 Олесе узнайте тут: [www.olesya-malayeri.com/ru](http://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](http://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](http://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](http://www.serenity.si)

#### ПРОГРАММА ГОРМОНАЛЬНОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКИ

Неспешная, размеренная программа рассчитана на целые выходные. После гонки каждого дня на 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.

#### 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

18:30-19:00 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.

### ПАКЕТ с проживанием.

1 ночь суббота/воскресенье

Питание:

обед, 2 паузы смузи + овощи + ужин

завтрак, обед 2 паузы смузи + овощи

Включено: занятия с нутрициологом, занятие с психологом, йога 2 дня, ароматерапия, посещение спа центра, проживание 1 ночь, питание, подарок в номер.

### ПАКЕТ без проживания

Питание:

обед, 2 паузы смузи + овощи + ужин

завтрак, обед 2 паузы смузи + овощи

Включено: занятия с нутрициологом, занятие с психологом, йога 2 дня, ароматерапия, посещение спа центра, проживание 1 ночь, питание, подарок в номер.