



## КОНФЕРЕНЦИИ С SPA

*В SPA центре работают опытные врачи, которые Вас проконсультируют и, учитывая ваши личные потребности, подберут Вам программу лечения и оздоровления. В SPA центре предлагается более 100 различных программ по оздоровлению и профилактике, уходу за лицом и телом, Вас ждут процедуры красоты, отдыха и релаксации, более 10 различных видов массажей.*

*Конференции с SPA – особенно эффективное и приятное сочетание делового общения и оздоровления.*

*Время работы*

*8:00–22:00*

### БАССЕЙН И БАННЫЙ КОМПЛЕКС

К Вашим услугам – SPA бассейн, вихревые ванны, банный комплекс (сауны, паровые ирусские бани). Также после распаривания в сауне или банерекомендуем попробовать тонизирующую холодной минеральной водой процедуру для рук «Кофе Кнейппа». В бассейне у Вас должны быть резиновые тапочки, подходящие для влажной среды, и шапочка.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – 90 МИН., ЦЕНА –БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЛАТЫ, МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ – 30.

Время работы

8:00 – 22:00

### ГАЛОТЕРАПИЯ (СОЛЕВАЯ КОМНАТА)

Процедура полезна для профилактики легочных заболеваний, заболеваний дыхательных путей, гигиены дыхательных путей, профилактики вирусных, инфекционных и простудных заболеваний, профилактики аллергических заболеваний, очищения дыхательных путей от атмосферных загрязнений, табачного дыма, лечения и профилактики кожных заболеваний, лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также укрепления иммунной системы.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – 30 МИН., ЦЕНА – 6 ЕВРО, МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ – 10.

### ТОНИЗИРУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ «В САДУ КНЕЙППА» (ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА)

Только в гостинице «Royal SPA Residence» у Вас есть прекрасная возможность попробовать уникальные закаливающие организм процедуры «В саду Кнейппа»: «Кофе Кнейппа» - процедура для рук с холодной минеральной водой, которая тонизирует; активизирует умственную работу «Шаг Аиста» - прогулка босиком в бассейне из минеральных вод, эта процедура рекомендуется после долгого сидения; «Рефлексотерапия стоп» - прогулка босиком по дорожке из нагретыхкамней, процедура помогает снять стресс, напряжение, успокаивает нервную систему.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – 30 МИН., ЦЕНА –БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЛАТЫ, МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ – 35.



### УРОК САМОМАССАЖА 20 МИН.

Самомассаж – прекрасная возможность расслабиться, восстановить физические и умственные силы. Если вы хотите испытать пользу от массажа, не обязательно идти к профессиональному массажисту. Это можно сделать и самостоятельно. самомассаж уменьшает нервозность, усталость, расслабляет напряженные мышцы, оживляет, поднимает настроение и улучшает самочувствие.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – 10 МИН., ЦЕНА – 2 ЕВРО, МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ – 20.

### ПРОБУЖДАЮЩАЯ И ТОНИЗИРУЮЩАЯ ЗАРЯДКА В БАССЕЙНЕ „ПРОСНИСЬ“

Сочетание специальных упражнений, которые расшевелият занемевшие после долгого сидения мышцы, снимут накопившееся напряжение, успокоят слишком активную умственную деятельность.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – 20 МИН., ЦЕНА – БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЛАТЫ, МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ – 20.

### УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА „БОДРОСТЬ“

Полчаса активной физической деятельности каждое утро улучшит настроение, самочувствие, зарядит энергией на весь день, повысит работоспособность. Во время зарядки улучшается кровообращение, двигаются все мышцы и суставы.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – 30 МИН., ЦЕНА – БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЛАТЫ, МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ – 20.

### СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Приглашаем всех желающих на утреннюю зарядку на свежем воздухе. «Скандинавская ходьба» наполнит Вас энергией, улучшит работу сердечно-сосудистой системы, укрепит суставы, мышцы живота и спины, нервную и иммунную систему, уменьшит стресс. Во время тренировки организм вырабатывает гормоны счастья, которые улучшают настроение и действуют расслабляюще.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – 60 МИН., ЦЕНА – 6 ЕВРО, МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ – 8.

*«Royal SPA Residence» – отдых и спокойствие в окружении леса*