

SPATIUM

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

МУЖСКАЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ «СПАТИУМ»

3, 5, 7, 10, 14 ДНЕЙ

Сила. Выносливость. Баланс.

Представляем вам программу «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» — комплексное решение для мужчин, которые стремятся к высоким результатам в бизнесе, спорте и жизни. Наш подход — это не просто отдых, это системная работа над телом и разумом для возвращения тонуса, энергии и внутреннего стержня.

«Мужское здоровье» — это ваш фундамент здоровья и долголетия.



ПОЧЕМУ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Современный ритм жизни испытывает на прочность даже самых сильных. Стресс, перегрузки, недостаток движения подрывают главный актив мужчины — его здоровье.

ПРОГРАММА «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» СОЗДАНА, ЧТОБЫ:

- **Восстановить** физическую форму и снять мышечные зажимы.
- **Повысить** энергетический тонус и стрессоустойчивость.
- **Нормализовать** обмен веществ и улучшить самочувствие.
- **Вернуть** внутреннее равновесие и ясность ума.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

Мы построили программу на четырех столпах мужского здоровья:

1. ДИАГНОСТИКА И ЭКСПЕРТИЗА

- Консультация врача-терапевта
- Консультация диетолога для коррекции питания
- Комплекс лабораторных исследований

Начнем с понимания исходных данных вашего организма.

2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- **Ежедневные активные практики:** Терренкур и ЛФК для укрепления кардиосистемы и мышц.
- **Глубокий мышечный релиз:** Целевой массаж спины, ног, общий лимфодренажный массаж.

Снимем напряжение, укрепим мышечный корсет, вернем телу свободу движения.

3. ДЕТОКС И РЕГЕНЕРАЦИЯ

- **Термотерапия:** Хаммам, ИК-сауна, Кедровая бочка для глубокого очищения и ускорения обмена веществ.
- **Обертывание Солевое с магнием:** Для вывода токсинов и снятия мышечных спазмов.

Очистим организм, зарядим клетки энергией, ускорим восстановление.

4. МЕНТАЛЬНЫЙ БАЛАНС И АНТИСТРЕСС

- **Йога:** Для развития гибкости и концентрации.
- **Нейрографика и Медитация:** Техники для работы с сознанием и инструменты для управления своими реакциями на внешние обстоятельства.
- **Массаж головы:** Для снятия ментального напряжения.

Научимся управлять стрессом, повысим концентрацию и ясность мышления.

SPM

ВЫБЕРИТЕ СВОЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ МАРШРУТ К ЗДОРОВЬЮ:

Программа «Мужское здоровье» доступна в нескольких форматах, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящий по продолжительности и интенсивности курс.

СТАРТ

3 ДНЯ

БАЗОВЫЙ КУРС

5 ДНЕЙ

ОПТИМА

7 ДНЕЙ

РАСШИРЕННЫЙ

10 ДНЕЙ

МАКСИМУМ

14 ДНЕЙ

Рекомендуем программу от 7 дней для достижения стойкого и комплексного эффекта.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ

количество дней

3 5 7 10 14

	3	5	7	10	14
Прием врача терапевта	-	1	1	1	1
Консультация диетолога	-	1	1	1	1
Лабораторные исследования	-	1	1	1	1
Терренкур по расписанию	✓	✓	✓	✓	✓
ЛФК по расписанию	✓	✓	✓	✓	✓
Кабина Райха	✓	✓	✓	✓	✓
Массаж спины	-	1	2	3	4
Массаж ног	-	1	1	2	2
Массаж общий лимфодренажный	1	1	1	2	3
Хамам	2	4	7	10	13
Массаж головы	-	1	2	2	3
Обертывание Солевое с магнием	1	1	1	2	3
Пилинг	1	1	1	1	1
Кедровая бочка	1	2	3	4	6
ИК сауна	1	2	3	4	6
Йога по расписанию	✓	✓	✓	✓	✓
Нейрографика по расписанию	✓	✓	✓	✓	✓
Медитация по расписанию	✓	✓	✓	✓	✓
Минеральная вода	✓	✓	✓	✓	✓
«Психосоматика» тренинг по расписанию	✓	✓	✓	✓	✓



ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»:

- **Ощутимый прилив сил и энергии** на каждый день.
- **Свободу движения:** исчезнут боли в спине и суставах.
- **Укрепленный иммунитет** и устойчивость к стрессам.
- **Нормализованное давление** и улучшенное качество сна.
- **Гармоничное психоэмоциональное состояние.**
- **Понимание того, как поддерживать здоровье** после возвращения к активной жизни.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОХОЖДЕНИЮ КУРСА:

- инфекционные заболевания в активной фазе
- острый период хронического заболевания
- значительное нарушение жизненно важных функций
- активный рост злокачественных новообразований

Возможны иные, индивидуальные противопоказания. Перед участием в программе рекомендуем проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

АТЛАНТ ДЕРЖИТ НЕБО. ВЫ ДЕРЖИТЕ СВОЙ МИР.

Позаботьтесь о своем фундаменте. Программа «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» в СПАТИУМ — это инвестиция в вашу производительность, самочувствие и будущие победы.

Выберите длительность программы и забронируйте ваш заезд!

ВАШ SPATIUM ❤️

8-800 551 33 92 +7 918 105 22 19

sochidetox.ru

