

SPATIUM

WELLNESS CENTER

МУЖСКАЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

АТЛАНТ

В WELLNESS-ЦЕНТРЕ «СПАТИУМ»

3, 5, 7, 10, 14 ДНЕЙ

Сила. Выносливость. Баланс.

Представляем вам программу «АТЛАНТ» — 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.

«АТЛАНТ» — это ваш фундамент здоровья и долголетия.



ПОЧЕМУ

«АТЛАНТ»?

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

ПРОГРАММА «АТЛАНТ» 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
- Консультация кинезиолога для оценки состояния мышц и осанки
- 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

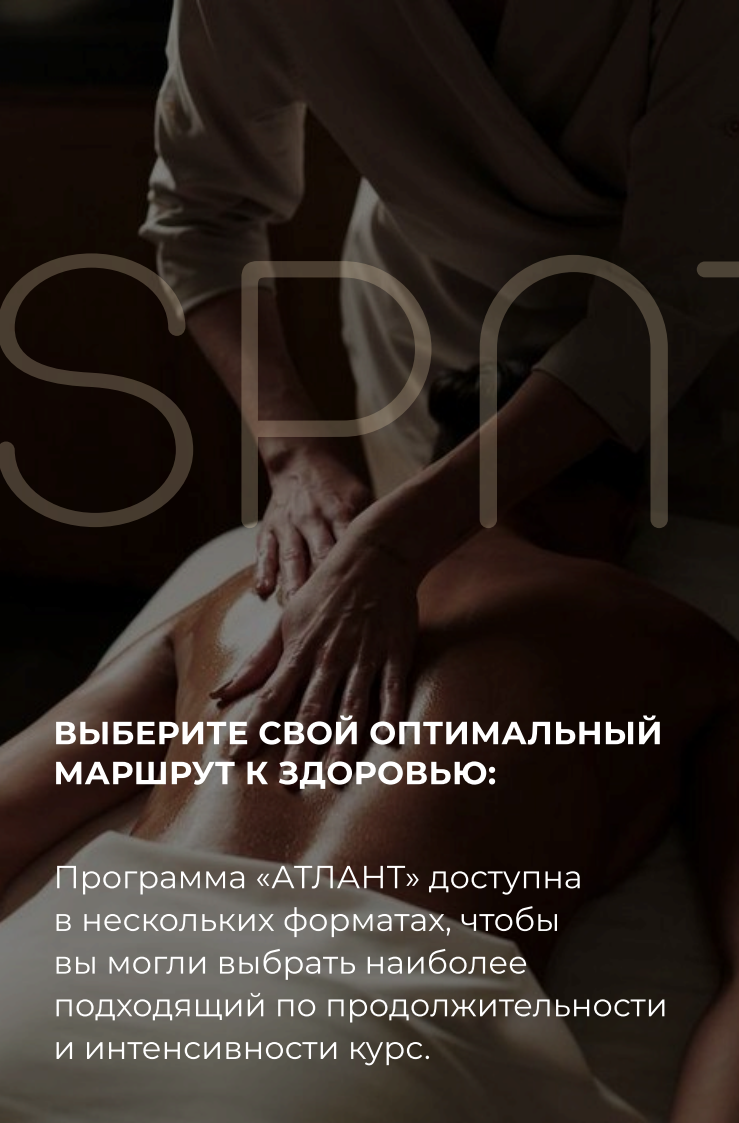
- **Термотерапия:** Хаммам, ИК-сауна, Кедровая бочка для глубокого очищения и ускорения обмена веществ.
- **Обертывание Солевое с магнием:** Для вывода токсинов и снятия мышечных спазмов.

Очистим организм, зарядим клетки энергией, ускорим восстановление.

4. МЕНТАЛЬНЫЙ БАЛАНС И АНТИСТРЕСС

- **Йога:** Для развития гибкости и концентрации.
- **Нейрографика и Медитация:** Техники для управления стрессом и перезагрузки сознания.
- **Массаж головы:** Для снятия умственного напряжения.

Научимся управлять стрессом, повысим концентрацию и ясность мышления.



ВЫБЕРИТЕ СВОЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ
МАРШРУТ К ЗДОРОВЬЮ:

Программа «АТЛАНТ» доступна
в нескольких форматах, чтобы
вы могли выбрать наиболее
подходящий по продолжительности
и интенсивности курса.

- 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

Прием врача терапевта	-	1	1	1	1
Консультация диетолога	-	1	1	1	1
Консультация кинезиолога	-	1	1	1	1
Лабораторные исследования	-	1	1	1	1
Терренкур	2	4	6	9	13
ЛФК	2	4	6	9	13
Кабина Райха	2	4	5	8	10
Массаж спины	-	1	2	3	4
Массаж ног	-	1	1	2	2
Массаж общий лимфодренажный	1	1	1	2	3
Хаммам	2	4	7	10	13
Массаж головы	1	1	2	2	3
Обертывание Солевое с магнием	1	1	1	2	3
Пилинг	1	1	1	1	2
Кедровая бочка	1	2	3	4	6
ИК сауна	1	2	3	4	6
Йога	2	3	4	6	8
Нейрографика	-	1	1	1	2
Медитация	-	1	1	1	4
Минеральная вода	9	15	21	30	42



ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ «АТЛАНТ»:

- **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

АТЛАНТ ДЕРЖИТ НЕБО. ВЫ ДЕРЖИТЕ СВОЙ МИР.

Позаботьтесь о своем фундаменте. Программа «АТЛАНТ» 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

