



К нам едут за результатом!

АНТИСТРЕСС  
УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ И РАБОТЫ МОЗГА

10 дней



БАЗА

Сбалансированный набор натуропатических и медикаментозных процедур, направленных на снятие стресса и восстановление сил, и базисное диагностическое обследование.



ПРЕМИУМ

Глубокая диагностика процессов, влияющих на состояние нервной системы, по результатам которой консилиум врачей вырабатывает единую стратегию лечения и контроля здоровья гостя, а также составляют индивидуальные рекомендации.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Программа Антистресс - 10 дней	база	премиум
<b>Консультации и осмотр специалистов</b>		
Осмотр врача	7	7
Консультация врача-невролога	1	1
Консультация врача-оториноларинголога	—	1
<b>Диагностика</b>		
Лабораторные исследования: клинический и биохимический анализ крови (6 показателей), электролиты (3 показателя), анализ крови на ВИЧ, сифилис, гепатит В и С, общий анализ мочи	1	1
Инструментальные исследования: УЗИ брюшной полости и почек, ЭКГ, рентгенограмма органов грудной клетки	1	1
Генетический ДНК-тест	—	1
Нейро check-up	—	1
Спектральная фототерапия (СФТ) диагностика	—	1
<b>Водолечение</b>		
Финская сауна	1	1
Пилинг тела с цеолитами	1	1
Хаммам (уходовая программа)	—	1
Водная процедура	8	8
<b>Методы физической релаксации</b>		
Лечебная физкультура (групповое занятие)	9	9
Массаж общий	6	6
Массаж тайский традиционный	2	2
Сеанс остеопата	1	1
<b>Методы психологической релаксации</b>		
Консультация психолога	2	2
Медитация (групповое занятие)	2	2

ИМЕНУЮСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Кинезиотренинг	—	2
Reset (антистрессовая кинезиопрактика)	1	2
Арт-терапевтические практики	2	2
Ксенонотерапия	1	1
Спектральная фототерапия (СФТ) Меридиан	—	2
<b>Методы для улучшения работы мозга</b>		
Транскраниальная магнитная стимуляция (TMC)	5	5
Аудиовизуальная стимуляция	4	4
Медикаментозная нейропротекция	—	7
Прием биоактивного комплекса витаминов, улучшающего функции нервной системы	курс	курс
<b>Методы для улучшения кровообращения</b>		
Талассотерапия	—	4
Минеральное дренаж-обертывание на основе морских водорослей	1	—
Солевое обертывание с магнием	3	—
<b>Питание</b>		
Заказное меню	курс	курс
Курс лекций «Жизнь без стресса: здоровье нервной системы – основа активного долголетия», в рамках которого врачи-неврологи проводят образовательные беседы, рассказывая о работе нервной системы, о причинах появления неврологических заболеваний, о гигиене сна и многом другом.		
<p>Почему стресс убивает?!</p> <p>Информационный стресс. Кортизол – главный антигерой нашей программы. Болезнь Альцгеймера и старение мозга. Почему стресс опасен. Почему стареет мозг. Почему мы часто болеем.</p>		
<p>Правильное питание для мозга</p> <p>Взаимодействие кишечника и мозга. Как нездоровий кишечник вызывает депрессию и тревогу. Роль микрофлоры для нервной системы.</p> <p>Диета для мозга.</p>		

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Кинезиотренинг	—	2
Reset (антистрессовая кинезиопрактика)	1	2
Арт-терапевтические практики	2	2
Ксенонотерапия	1	1
Спектральная фототерапия (СФТ) Меридиан	—	2
<b>Методы для улучшения работы мозга</b>		
Транскраниальная магнитная стимуляция (TMC)	5	5
Аудиовизуальная стимуляция	4	4
Медикаментозная нейропroteкция	—	7
Прием биоактивного комплекса витаминов, улучшающего функции нервной системы	курс	курс
<b>Методы для улучшения кровообращения</b>		
Талассотерапия	—	4
Минеральное дренаж-обертывание на основе морских водорослей	1	—
Солевое обертывание с магнием	3	—
<b>Питание</b>		
Заказное меню	курс	курс
Курс лекций «Жизнь без стресса: здоровье нервной системы – основа активного долголетия», в рамках которого врачи-неврологи проводят образовательные беседы, рассказывая о работе нервной системы, о причинах появления неврологических заболеваний, о гигиене сна и многом другом.		
<p>Почему стресс убивает?!</p> <p>Информационный стресс. Кортisol – главный антигерой нашей программы. Болезнь Альцгеймера и старение мозга. Почему стресс опасен. Почему стареет мозг. Почему мы часто болеем.</p>		
<p>Правильное питание для мозга</p> <p>Взаимодействие кишечника и мозга. Как незддоровый кишечник вызывает депрессию и тревогу. Роль микрофлоры для нервной системы.</p> <p>Диета для мозга.</p>		

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Кинезиотренинг	—	2
Reset (антистрессовая кинезиопрактика)	1	2
Арт-терапевтические практики	2	2
Ксенонотерапия	1	1
Спектральная фототерапия (СФТ) Меридиан	—	2
<b>Методы для улучшения работы мозга</b>		
Транскраниальная магнитная стимуляция (TMC)	5	5
Аудиовизуальная стимуляция	4	4
Медикаментозная нейропротекция	—	7
Прием биоактивного комплекса витаминов, улучшающего функции нервной системы	курс	курс
<b>Методы для улучшения кровообращения</b>		
Талассотерапия	—	4
Минеральное дренаж-обертывание на основе морских водорослей	1	—
Солевое обертывание с магнием	3	—
<b>Питание</b>		
Заказное меню	курс	курс
Курс лекций «Жизнь без стресса: здоровье нервной системы – основа активного долголетия», в рамках которого врачи-неврологи проводят образовательные беседы, рассказывая о работе нервной системы, о причинах появления неврологических заболеваний, о гигиене сна и многом другом.		
<p>Почему стресс убивает?!</p> <p>Информационный стресс. Кортизол – главный антигерой нашей программы. Болезнь Альцгеймера и старение мозга. Почему стресс опасен. Почему стареет мозг. Почему мы часто болеем.</p>		
<p>Правильное питание для мозга</p> <p>Взаимодействие кишечника и мозга. Как нездоровый кишечник вызывает депрессию и тревогу. Роль микрофлоры для нервной системы.</p> <p>Диета для мозга.</p>		

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

#### Как спать и высыпаться

Сон: нормальная длительность и гигиена сна. Совы и жаворонки. Синдром апноэ. Бессонница и тревога. Мелатонин.

#### Химия мозга и эмоции

Почему я грущу? Как отличить плохое настроение от депрессии. Что делать с грустью и печалью. Основные нейромедиаторы. Плюсы и минусы антидепрессантов.

#### Досуг

Мастер-класс по приготовлению блюд здорового питания, знакомство с карельской кухней

2

2

Мастер-класс по изготовлению карельского сувенира

1

1

#### Бильярдный зал

В нашем зале можно в полной мере насладиться игрой в русский бильярд.

#### Настольные игры

Шахматы; шашки; русское лото; домино; нарды.

#### Активный отдых

Велосипед; самокат; бадминтон; палки для терренкура; инвентарь для игры в футбол, волейбол и баскетбол; лыжи; санки.

#### Живая музыка

Каждый вечер, во время ужина, в ресторане играет живая музыка.

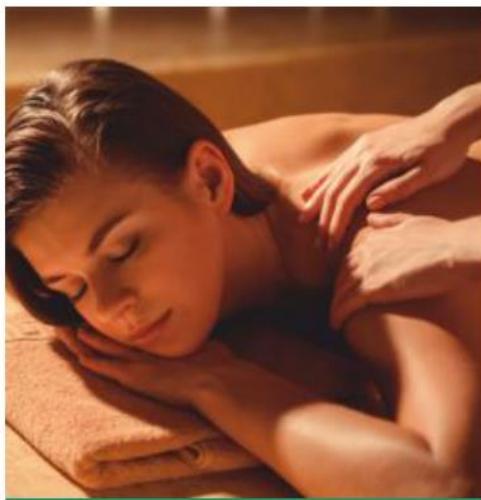
#### Экскурсии

Вы можете воспользоваться услугой заказа экскурсий, чтобы иметь возможность познакомиться с историческими и культурными памятниками Карелии.



**Нейро check-up** позволяет оценить протекание всех основных процессов организма, влияющих на работу нервной системы и скорость повреждения (старения) мозга, подобрать индивидуальное лечение при нарушениях сна, памяти и внимания, депрессивных эпизодах и других расстройствах или составить персональную стратегию профилактики нервных заболеваний.

ИМЕНУЮЩИЕСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



**Спа-уход «Шелковое наслаждение»** позволит Вам окунуться в океан блаженства, расслабиться и получить истинное наслаждение от спа-программы с чарующими ароматами La Sultane de Saba. Процедура основывается на традиционном восточном ритуале красоты, призванном подарить мечты о путешествиях, открытии дальних горизонтов, где тело и душа возвращаются к истокам релакса и отдыха.



**Медитация** — это одно из средств глубокой внутренней работы над психикой, дающее мощные эффекты: сознание происходящего «здесь и сейчас» и устранение автоматизма реакций, очищение подсознания и достижение внутренней целостности. Кроме того, медитация способствует общему расслаблению, освобождению от тревожных переживаний, снятию стресса, обретению душевного равновесия и внутренней гармонии.

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



**Ксенонотерапия** способствует быстрой нормализации сна, улучшению памяти, повышению внимания, снятию невротического и неврозоподобного состояния, купированию приступов паники и тревоги, повышению работоспособности и жизненного тонуса, устранению синдрома хронической усталости, купированию болевых синдромов, улучшению проницаемости альвеолярно-капиллярной мембранны, функции сердечной мышцы и головного мозга.



#### Арт-терапевтические практики

— это занятия с психологом, в которых используется творчество. Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния и снятии эмоционального напряжения. Творческая деятельность напрямую воздействует на эмоциональную сферу человека, что дает возможность выражения чувств и эмоций посредством образов и символов.



**Аудиовизуальная стимулация** — процедура, используемая для лечения нарушений сна, эмоциональной сферы, улучшения общего состояния организма. Прибор воспроизводит световые и звуковые стимулы на частоте здоровых биоритмов мозга. Это способствует облегчению перехода к состоянию расслабления или сосредоточенности, активизации или засыпания.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



**Спектральная фототерапия (СФТ)** сочетает принципы фототерапии и рефлексотерапии. Лечебный эффект достигается за счет насыщения организма определенными микро- и макроэлементами, которые участвуют во всех обменных процессах, обеспечивая нормальное функционирование организма.



**Транскраниальная магнитная стимуляция** регулирует функциональное состояние нейронов, что позволяет нормализовать нейромедиаторный баланс и, как следствие, улучшить деятельность центральной нервной системы, устранив последствия депрессий, нормализовать эмоциональный фон и активизировать двигательные функции мышц.

*К нам едут за результатом!*



**Ваш персональный travel-консьерж:**

**Телефон:** +7(812) 335-10-03, +7 (499) 350-35-43

**WhatsApp:** +7 (931) 338-10-05

**Почта:** [go@jsptravel.ru](mailto:go@jsptravel.ru)