

SPA IMPÉRIAL

ДЕТОКС ПРОГРАММА "СИЛУЭТ"

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: 6 ДНЕЙ + 7 НОЧЕЙ



HÔTEL DU PALAIS

Biarritz
FRANCE

IMPERIAL RESORT & SPA

★★★★

PALACE



SPA IMPÉRIAL

ДЕТОКС ПРОГРАММА "СИЛУЭТ"

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:
6 ДНЕЙ + 7 НОЧЕЙ + ПОЛНЫЙ ПАНСИОН



Hôtel du Palais предлагает вам совместить приятное с полезным в уникальном месте, которое пленяет не только своим неповторимым очарованием, но и славной историей, связанной с французской императрицей Евгенией и Домом Guerlain.

Положитесь на опыт наших высококвалифицированных специалистов различных профилей — тренеров, врачей, диетологов, софрологов.

Программа разработана специально для того, чтобы помочь вам избавиться от лишних килограммов. При этом обязательно будут приняты во внимание особенности вашего телосложения и различные факторы, которые способствовали набору веса. Комплексный подход позволит учесть ваше физическое и психоэмоциональное состояние, ваш нынешний образ жизни и стремление сформировать в себе здоровые привычки, в то же время доставляя самые приятные и незабываемые моменты в жизни.

Наши рекомендации:

- фитнес-завтрак у вас в номере во избежание соблазнов у шведского стола;
- соблюдение предложенного диетического меню;
- обильное употребление напитков, обладающих дренажным эффектом (для выведения лишней жидкости из организма);
- полный отказ от употребления алкоголя на протяжении всего детокс-курса.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

4 часа 40 минут



BODY-AGE Оценка физического состояния организма 50 минут

Наши тренеры помогут провести оценку вашего состояния здоровья и физической формы по таким критериям, как рост, вес, артериальное давление, процент жира в организме, уровень физической активности, сила и гибкость.

ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ 80 минут

Индивидуальная оценка ваших привычек и предпочтений в питании проводится квалифицированным диетологом. Оценка образа жизни поможет определить, какие именно процедуры вам показаны для улучшения физического состояния организма.

ХАММАМ или САУНА (если нет противопоказаний) 30 минут

ДЕТОКС-ВАННА С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ 20 минут

ДЕТОКС-ПИЛИНГ 20 минут

ОБЕРТЫВАНИЕ С ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ 30 минут

МОДЕЛИРУЮЩИЙ ДЕТОКС-МАССАЖ ОТ GUERLAIN 50 минут

Коррекция фигуры, о которой можно только мечтать: худейте эффективно и, главное, с удовольствием! Мануальный моделирующий массаж начинается с расслабления мышц и снижения чувствительности в болевых точках. После этого ваше тело готово к профессиональному уходу с использованием эксклюзивной сыворотки, обладающей дренирующим и укрепляющим эффектом.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ Bio Yin Hao King Yemaya

Действие стимулирует обмен веществ и способствует снижению веса.

Для максимальной эффективности курса, в индивидуальную программу включено ежедневное чаепитие в салоне Eugénie - в начале, в середине и в конце дня на протяжении всего курса процедур.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

3 часа 20 минут



ЗАНЯТИЕ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ 50 минут

Начинается сразу после того, как тренер подобрал вам индивидуальную программу, в которую входят различные виды физической нагрузки, такие как аквагимнастика, пилатес, кардиобокс, тренажеры и др.

ЛИМФОДРЕНАЖ 50 минут

Очень мягкая техника мануального массажа. Легкие ритмические надавливания тонизируют лимфатическую систему, стимулируют иммунитет и улучшают отток лимфы.

КОРРЕКЦИЯ ФОРМЫ ЖИВОТА ОТ GUERLAIN 50 минут

Данная процедура разработана специально для уменьшения жировых складок вокруг талии. Рекомендована как женщинам, так и мужчинам. В сочетании с массажем помогает устранить жировые клетки и сделать кожу более упругой.

СОФРОЛОГИЯ 50 минут

Уникальная методика, вобравшая в себя традиции Востока и Запада, позволяет с помощью дыхательных упражнений и физического расслабления достичь идеальной гармонии души и тела.

ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ Три приема зеленого чая в течение дня — в начале, в середине и в конце процедур.



ДЕНЬ ТРЕТИЙ

3 часа 50 минут

ЗАНЯТИЕ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ 50 минут

ХАММАМ или САУНА (если нет противопоказаний) 30 минут

ВАННА С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ 20 минут

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ ОТ GUERLAIN 80 минут

Уникальное сочетание различных техник: покачивания, растирания массажными валиками, ритмичные разминания. Глубокое воздействие, которое расслабляет и освобождает напряженные мышцы, улучшает их снабжение кислородом, выводит лишнюю воду и оказывает эффективное антицеллюлитное действие. Из организма выводятся токсины, улучшается кровообращение. Ощущается легкость в стопах, голенях, бедрах. Тело естественным образом подтягивается и обретает красивые очертания.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ СТОП 50 минут

Техника массажа, в которой нажатие на определенные точки стопы используется для непосредственного воздействия на соответствующие внутренние органы. Активные точки располагаются в энергетических зонах, в которых сходятся меридианы, проходящие по всему телу.

ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ Три приема зеленого чая в течение дня — в начале, в середине и в конце процедур.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

2 часа 10 минут

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ УЧАСТИИ ТРЕНЕРА 20 минут

ЗАНЯТИЕ С ТРЕНЕРОМ 30 минут

ОБЕРТЫВАНИЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ОТ GUERLAIN 30 минут

ЦИГУН 50 минут

Китайская энергетическая практика, основанная на контроле дыхания и использовании медленных движений для насыщения всех частей тела жизненной энергией.

ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ Три приема зеленого чая в течение дня — в начале, в середине и в конце процедур.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

3 часа

ЗАНЯТИЕ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ 50 минут

ХАММАМ или САУНА (если нет противопоказаний) 30 минут

ВАННА С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ 20 минут

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ ОТ GUERLAIN 80 минут

Обертывание

Моделирующий массаж

ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ Три приема зеленого чая в течение дня — в начале, в середине и в конце процедур.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

3 часа 20 минут

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ УЧАСТИИ ТРЕНЕРА 20 минут

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ УЧАСТИИ ДИЕТОЛОГА 50 минут

ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ЛИМФОДРЕНАЖ 50 минут

КРИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ 30 минут

Охлаждающий эффект эфирных масел постепенно создает ощущение комфорта и улучшает самочувствие. На смену усталости и тяжести приходит чувство легкости.

СОФРОЛОГИЯ 50 минут

ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ Три приема зеленого чая в течение дня — в начале, в середине и в конце процедур.

Преимущества курса коррекции фигуры «Силуэт-Детокс»

- 20 часов 20 минут индивидуально подобранных комплексных оздоровительных процедур

Во время вашего пребывания в отеле за вашим питанием будет следить наш звездный шеф-повар — месть Готье (Gautier), который добавит свой изысканный штрих в ваше диетическое меню.

- Закрепление достигнутого эффекта

Чтобы продлить эффект детокс-курса, следуйте индивидуальной программе, которую вы получите по окончании процедур.

В программу входят:

Набор косметической продукции Institut 68 Guerlain:

- молочко-скраб «Бархатная кожа» (*Lait de Gommage «Peau Velours»*)
- сыворотка для коррекции фигуры «Идеальные формы» (*Concentré Affinant «Galbe Parfait»*)
- ремоделирующий крем «Восхитительное тело» (*Crème Remodelante «Corps Sublime»*)

для закрепления эффекта детокс-курса, улучшения текстуры кожи и коррекции фигуры.

Упаковка чая для похудения Yemaуа, рассчитанная на последующие 12 дней (для контроля веса):

- смесь *Kiss Good Bye* — коробка с 28 пакетиками + мини-коробочка многоразового применения с 8 пакетиками, которую удобно брать с собой на работу, в дорогу и т. д.
- брошюра «Здоровый образ жизни» с рекомендациями по питанию, необходимым ежедневным или еженедельным физическим нагрузкам и ведению здорового образа жизни.



ЦЕНЫ

С 1 ЯНВАРЯ ПО 30 ИЮНЯ И
С 1 СЕНТЯБРЯ ПО 31 ДЕКАБРЯ

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ 6 ДНЕЙ + 7 НОЧЕЙ

В стоимость входит:

- гостиничный номер
- фитнес-завтрак
- полный пансион
(обед и ужин, *не включая напитки*)
- 20 часов 20 минут — общая продолжительность курса «Силуэт-Детокс»

НОМЕР С ВИДОМ НА МОРЕ

Одноместный номер:

6335 евро с учетом НДС (на одного человека)

Двухместный номер:

10 570 евро с учетом НДС (на двух человек)

С 1 ИЮЛЯ
ПО 31 АВГУСТА

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ 6 ДНЕЙ + 7 НОЧЕЙ

В стоимость входит:

- гостиничный номер
- фитнес-завтрак
- полный пансион
(обед и ужин, *не включая напитки*)
- 20 часов 20 минут — общая продолжительность курса «Силуэт-Детокс»

НОМЕР С ВИДОМ НА МОРЕ

Одноместный номер:

7035 евро с учетом НДС (на одного человека)

Двухместный номер:

11 270 евро с учетом НДС (на двух человек)