**Программы по укреплению здоровья «ПАНЧАКАРМА»**

Оздоровительные программы предусмотрены любому и служат для профилактики и укрепления здоровья, самочувствия и помогают обрести и внутреннее равновесие.  
Оздоровительные программы помогают улучшить самочувствие, набраться сил, меньше уставать. Они в состоянии радикально изменить наше понимание здоровья, "заставить" людей активно, сознательно и охотно заботиться о собственном самочувствии, при этом отдыхая и получая удовольствие.  
Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем.

Команда специалистов Курортного реабилитационного центра "Яункемери" разработали Оздоровительные программы для Вас и Вашей семьи:

**Программа по укреплению здоровья «ПАНЧАКАРМА», 8 дней/ 7 ночей**

* Аюрведическая очищающая диетотерапия – 4х в день
* Консультация и наблюдение врача
* Консультация специалиста по аюрведе
* Обучающие семинары специалиста по аюрведе и йоге – 3 раза
* Групповые занятия со специалистом по йоге и физиотерапевтом (йога, здоровая спина, скандинавская ходьба) -1-2 раза в день
* Аюрведический массаж тела «Абъянга» (1 час) – 7 раз
* Процедура прогревания тела (паровая кабина/ местное прогревание) – 7 раз
* Процедура для носа «Насья» - 3 раза
* Ванна с минеральной водой – 7 раз
* Посещение бассейна и банного комплекса – 4 раза
* Галотерапия (солевая терапия) - 3 раза (клиентам, проживающим в 1-местном номере)

Стоимость в ЕВРО за человека:

|  |  |
| --- | --- |
| **КРЦ "Яункемери"** | **01.01-31.12.2017** |
| **1-местный номер** | 721 € |
| **1 место в 2-местном номере** | 651 € |

**Вниманию клиентов:** за смену категории номера на 2х комнатный номер взымается доплата в размере 30% с человека к стоимости конкретной программы

**Для информации:** указанные в программе процедуры заменяются на другие процедуры только за дополнительную плату и после согласования с лечащим врачом КРЦ "Яункемери".

**Программа по укреплению здоровья «ПАНЧАКАРМА», 10 дней /9 ночей**

* Аюрведическая очищающая диетотерапия – 4х в день
* Консультация и наблюдение врача
* Консультация специалиста по аюрведе
* Обучающие семинары специалиста по аюрведе и йоге – 3 раза
* Групповые занятия со специалистом по йоге и физиотерапевтом (йога, здоровая спина, скандинавская ходьба) -1-2 раза в день
* Аюрведический массаж тела «Абъянга» (1 час) – 7 раз
* Процедура прогревания тела (паровая кабина/ местное прогревание) – 7 раз
* Процедура для носа «Насья» - 3 раза
* Питательная клизма «Анувасана басти» - 3 раза
* Очищающая клизма «Нируха басти» - 3 раза
* Ванна с минеральной водой – 7 раз
* Грязевые аппликации – 3 раза
* Посещение бассейна и банного комплекса – 4 раза
* Галотерапия (солевая терапия) - 5 раз (клиентам, проживающим в 1-местном номере)

Стоимость в ЕВРО за человека:

|  |  |
| --- | --- |
| **КРЦ "Яункемери"** | **01.01-01.06.2017 01.10.-31-12-2017** |
| **1-местный номер** | 927 € |
| **1 место в 2-местном номере** | 774 € |

**Вниманию клиентов:** за смену категории номера на 2х комнатный номер взымается доплата в размере 30% с человека к стоимости конкретной программы

**Для информации:** указанные в программе процедуры заменяются на другие процедуры только за дополнительную плату после согласования с лечащим врачом КРЦ "Яункемери".

|  |
| --- |
| Оплата производится в рублях на день оплаты по курсу **ЦБ+2%.** |