



ПРОГРАММЫ WELLNESS

pürovel
spa & sport

Wellness (Велнес) - концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, правильного питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек.

Главная задача Wellness - предотвращение и профилактика болезней, а также признаков старения, как внешних, так и внутренних.

Тот, кто живёт согласно философии Wellness - удачен, полон энергии, оптимистичен и бодр вне зависимости от возраста.

На чём основывается Wellness?

ПИТАНИЕ

Экологически чистые, полезные и сочетаемые продукты, правильные технологии приготовления, направленность на усиление результата оздоровительных процедур, эстетика подачи блюд, вкусовые характеристики делают Wellness питание привлекательным и любимым для людей с разными пищевыми пристрастиями.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Занятия в стиле Wellness подарят Вам ощущения легкости, бодрости и дадут как физический, так и эмоциональный заряд. Дыхательные упражнения, йога, пилатес, аквааэробика, скандинавская ходьба и умеренные силовые нагрузки в правильном сочетании позволят Вам за короткое время укрепить мышечный каркас и брюшной пресс, улучшить осанку и внешний вид.

СПА-УСЛУГИ

Эффективное сочетание тепловой детоксикации, высококлассных массажных техник, косметологических процедур класса люкс по телу и лицу, водных процедур, усиленное эффектом физических упражнений и правильного питания, гарантирует видимый и долгосрочный результат в ожидаемые сроки.

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Wellness технологии помогают эффективно противостоять разрушительному воздействию стрессовых факторов: неправильное питание, гиподинамия, интоксикация организма, психологический дискомфорт, низкое качество сна. Во время прохождения Wellness-программы нейтрализуется последствие стресса. Организм приобретает антистрессовый иммунитет, и Вы получаете положительный опыт и навык поддерживать достигнутый результат.

WELLNESS-ПРОГРАММА

Индивидуальный подход, очищающие оздоровительные спа-процедуры, разнообразная физическая активность, а также специальное меню здорового и полезного питания, качественные травяные отвары, витамины и минералы, разработанные институтом витаминологии, позволяют снять стресс, повысить жизненный тонус, скорректировать фигуру и улучшить внешний вид в короткие сроки.



Наш эксперт по разработке программ:

Михаил Исидорович Кочиашвили.

Врач профилактической и восстановительной медицины

доктор медицинских наук

почетный президент Федерации Спа&Велнес (ЕС)

автор методик по очищению, оздоровлению и омоложению организма

WELLNESS



ПРОГРАММА
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

ДЕНЬ



ПРОГРАММА ПОДХОДИТ
ДЛЯ МУЖЧИН



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- улучшение эмоционального состояния;
- повышение жизненного тонуса и работоспособности

ПИТАНИЕ

Меню Wellness

4-х разовое питание

WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ

Консультация wellness-коуча по программе	1
Пилатес / Йога	1
Плавание в бассейне / Прогулка по «Терренкуру»	1

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе	1
Спа-ритуал - 30 минут	1

ТРЁХДНЕВНЫЕ ПРОГРАММЫ





ЭКСПРЕСС

АНТИ - СТРЕСС



ПРОГРАММА
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН



ПРОГРАММА ПОДХОДИТ
ДЛЯ МУЖЧИН



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- заметное улучшение эмоционального состояния;
- укрепление мышечного каркаса;
- повышение жизненного тонуса и работоспособности.

ПИТАНИЕ

Меню Wellness

4-х разовое питание

WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ

Дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики на открытом воздухе	3
Пилатес / Йога	1
Плавание в бассейне	2

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе (сауна)	3
Расслабляющий спа-ритуал - 60 минут	1
Прессотерапия 30 минут	2
Массаж спины 30 минут	1

ЭКСПРЕСС

WELLNESS - ОМОЛОЖЕНИЕ



ПРОГРАММА
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН



ПРОГРАММА ПОДХОДИТ
ДЛЯ МУЖЧИН



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- эффект омоложения и улучшения состояния кожи;
- укрепление мышечного каркаса;
- улучшение эмоционального состояния;
- повышение жизненного тонуса.

ПИТАНИЕ

Меню Wellness

4-х разовое питание

WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ

Дыхательная гимнастика с с элементами суставной гимнастики на открытом воздухе	3
Пилатес / Йога	1
Плавание в бассейне	2

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе (инфракрасная сауна)	3
Безинъекционная мезотерапия Intraceuticals - 90 минут	2
Косметический массаж лица - 30 минут	1
Прессотерапия - 30 минут	1

WELLNESS

ДЛЯ ДЕТЕЙ



ПРОГРАММА ПОДХОДИТ
ДЛЯ ДЕВОЧЕК
ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ



ПРОГРАММА ПОДХОДИТ
ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ
ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- укрепление мышечного каркаса;
- улучшение осанки;
- гармонизация эмоционального состояния.

ПИТАНИЕ

Меню Wellness для детей

4-х разовое питание

WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ

Оздоровительная гимнастика для улучшения осанки	2
Круговая тренировка	1
Плавание в бассейне	2

СПА-УСЛУГИ

Спа-ритуал для детей - массаж 30 минут	3
--	---

“ Улучшает физическое и эмоциональное состояние ребёнка. Физические занятия в игровой форме, комфортные спа-услуги с использованием органической косметики, вкусное и здоровое питание – прекрасная возможность приобщить детей к здоровому образу жизни.

”

ПЯТИДНЕВНЫЕ
ПРОГРАММЫ





ТОНУС



ПРОГРАММА
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

И ДЕТОКС



ПРОГРАММА ПОДХОДИТ
ДЛЯ МУЖЧИН

“ “ *Программа направлена на очищение организма, коррекцию фигуры и веса, повышение работоспособности и жизненного тонуса!* ” ”



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- уменьшение объемов;
- повышение упругости кожи;
- видимое снижение проявления целлюлита;
- улучшение эмоционального состояния;
- повышение жизненного тонуса.

ПИТАНИЕ

Меню Wellness

4-х разовое питание

WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ

Дыхательная гимнастика с с элементами суставной гимнастики на открытом воздухе	4
Пилатес / Йога	2
Плавание в бассейне	4

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе (инфракрасная сауна)	4
Ванна с морскими водорослями - 30 минут	1
Расслабляющий лимфодренажный массаж - 60 минут	1
Морское очищение тела - 30 минут	1
Endosphères Therapy - 60 минут	2
Прессотерапия - 30 минут	1

WELLNESS

ОМОЛОЖЕНИЕ



ПРОГРАММА
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН



ПРОГРАММА ПОДХОДИТ
ДЛЯ МУЖЧИН

“Данная программа омолодит Ваш организм, в первую очередь, изнутри. Благодаря комплексному подходу и косметическим брендам класса люкс, Вы почувствуете и увидите изменения уже во время прохождения программы! Косметические уходы класса люкс дают эффект омоложения на несколько лет, заметно улучшая структуру кожи.

”



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- видимый эффект омоложения;
- заметное улучшение внешнего вида и состояния кожи;
- улучшение эмоционального состояния, жизненного тонуса и работоспособности.

ПИТАНИЕ

Меню Wellness

4-х разовое питание

WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ

Дыхательная гимнастика с с элементами суставной гимнастики на открытом воздухе	4
Пилатес / Йога	2
Плавание в бассейне	4

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе (инфракрасная сауна)	4
Безинъекционная мезотерапия Intraceuticals - 90 минут	2
Расслабляющий лимфодренажный массаж - 60 минут	1
Косметический массаж лица - 30 минут	2
Прессотерапия - 30 минут	2

БЕЗУПРЕЧНАЯ

МАМА



ПРОГРАММА
ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

“*Никогда женщина так не нуждается в восстановлении организма и эмоционального состояния, в коррекции фигуры, как после родов. В этой программе соединены передовые европейские и российские методики в данной области. Благодаря высокой эффективности программы, восстановить организм до предродового состояния можно в короткие сроки.*”



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- физическое и психологическое восстановление после родов;
- уменьшение объемов;
- повышение упругости кожи;
- заметное улучшение эмоционального состояния;
- повышение жизненного тонуса и работоспособности.

ПИТАНИЕ

Меню Wellness

4-х разовое питание

WELLNESS-ТРЕНИРОВКИ

Дыхательная гимнастика с элементами суставной гимнастики (на улице)	4
Пилатес / йога	2
Плавание в бассейне	4

СПА-УСЛУГИ

Тепловая процедура в термальном комплексе (инфракрасная сауна)	4
Расслабляющий лимфодренажный массаж - 60 минут	1
Морское очищение тела - 30 минут	1
Прессотерапия - 30 минут	2
Талассо-уход для лица - 60 минут	1
Восстанавливающий морской ритуал - 60 минут	1



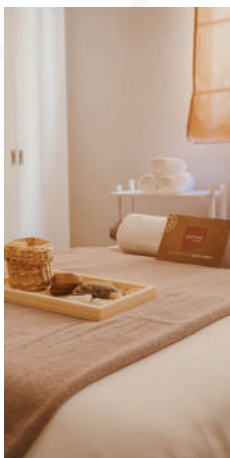
ОТКРЫТЫЙ БАССЕЙН

Открытый подогреваемый бассейн Púrovel Spa & Sport, уютно обустроенный шезлонгами - это идеальное место для купания и принятия солнечных ванн во время Вашего отдыха.



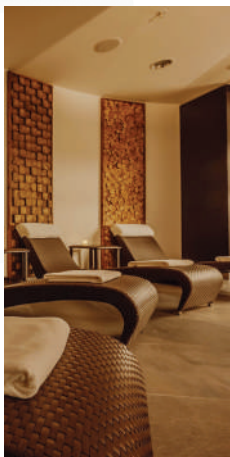
ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

Современно оборудованный тренажёрный зал для комфортных занятий любимыми физическими упражнениями с оборудованием Technogym. Всё это наполнит Вас энергией на весь день и позволит укрепить здоровье.



КАБИNETЫ ДЛЯ ПРОЦЕДУР

Púrovel Spa & Sport предлагает комплекс авторских процедур с использованием высокоэффективных спа-продуктов. Вы можете выбрать массаж, косметические уходы за телом и/или лицом, принимая во внимание Ваши потребности и полагаясь на свой вкус.



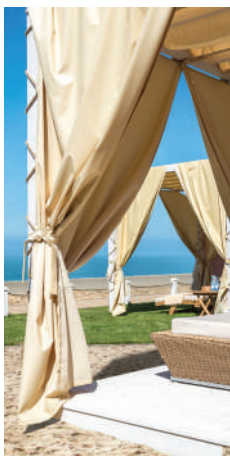
ЗОНА ОТДЫХА

Расслабьтесь перед спа-ритуалами или посещением гидротермального комплекса в зоне отдыха Púrovel с чашечкой травяного чая Vitality. Погрузитесь в состояние покоя в уютной обстановке, наполненной расслабляющей музыкой и благотворным ароматом.



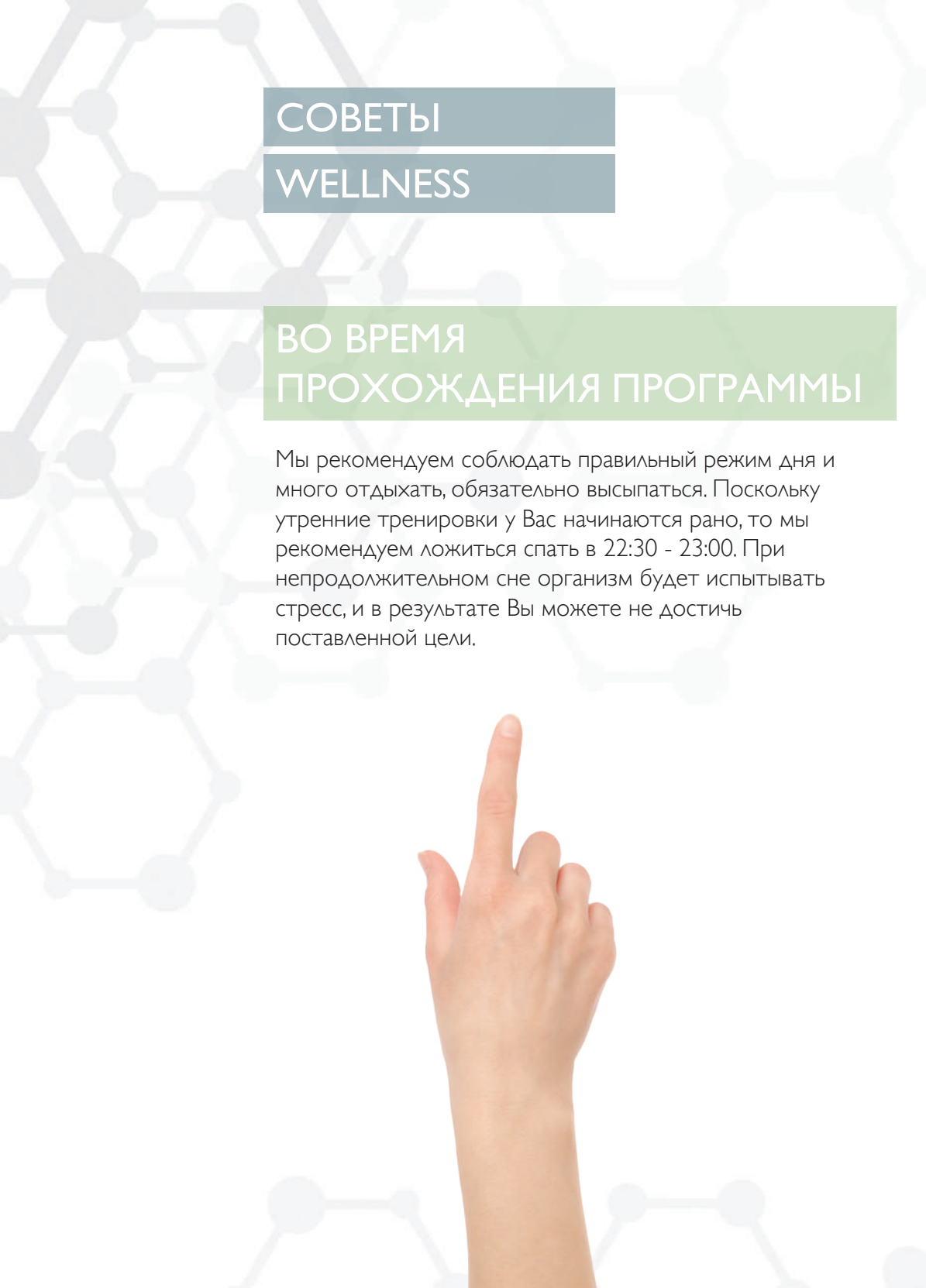
ГИДРОТЕРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

Парная и сауны в сочетании с аромамаслами успокаивают и согревают мышцы, снимая напряжение Вашего тела и сводя к минимуму боли в суставах. Позвольте себе расслабиться и почувствовать гармонию и умиротворение.



ПЕСЧАНЫЙ ПЛЯЖ

Просторный песчаный пляж, уютно обустроенный комфортными плетёными шезлонгами, зонтами, душевыми, кабинами для переодеваний, детским бассейном и игровой площадкой, отдельной VIP-зоной.



СОВЕТЫ

WELLNESS

ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Мы рекомендуем соблюдать правильный режим дня и много отдыхать, обязательно высыпаться. Поскольку утренние тренировки у Вас начинаются рано, то мы рекомендуем ложиться спать в 22:30 - 23:00. При непродолжительном сне организм будет испытывать стресс, и в результате Вы можете не достичь поставленной цели.

ПОСЛЕ

ОКОНЧАНИЯ ПРОГРАММЫ

Чтобы результат продолжал Вас радовать, мы рекомендуем:

Продолжать жить в стиле Wellness!

В этом Вам помогут физические упражнения, которые Вы освоите и полюбите во время программы, еженедельное посещение бани и прогулки на свежем воздухе. В выходные приезжайте в Swissôtel Resort Сочи Камелия, чтобы закрепить и улучшить достигнутые результаты по состоянию здоровья, внешнему виду и эмоциональному состоянию.

Соблюдайте рацион!

Продолжайте питаться как во время программы. Теперь Вы знаете, какие продукты для Вас полезны, и какие принципы нужно соблюдать при приготовлении блюд и напитков.

Здоровый сон – залог прекрасного самочувствия!

Вечерняя прогулка сделает Ваш сон более глубоким, это повышает уровень гормонов счастья и снижает уровень стресса.

Правильная цель!

Только цель может придать жизни смысл и радость. Именно она ведет и помогает каждую минуту делать правильный выбор, тренирует силу воли, позволяет расставлять приоритеты.

И помните, что жить в стиле Wellness - это Ваш выбор!

swissôtel **RESORT**

Сочи КАМЕЛИЯ

Сочи, Курортный проспект, 89

часы работы: 9:00 - 21:00

телефон: 8 800 600 88 01

purovel.sochi@swissotel.com