

## SPA И ТАЛАССО

Всем известно – продуктивно работает только тот, кто хорошо отдыхает. В наш век стремительных скоростей и постоянных стрессов это особенно актуально. Современному деловому человеку, страдающему от хронической усталости, стрессов и плохой экологии необходимы эффективные способы сохранять здоровье, восстанавливать затраченные силы и энергию. Поклонникам красоты и здоровья наверняка известно такое название, как SPA: SPA-клиника, SPA-курорт, SPA-центр, SPA-отель, SPA-косметика – эти термины сегодня чрезвычайно популярны. Скорее всего, слово SPA произошло от латинского «Sanus per Aquam», что в переводе означает «здоровье через воду». Само понятие известно еще со времен Древнего Рима, где для исцеления недугов использовали термальные источники и термальные ванны. Однако в наши дни в понятие SPA вкладывается гораздо больше. Сегодня SPA и талассотерапия – это целый оздоровительный комплекс процедур с

использованием минеральной, морской и пресной воды, а также морских водорослей и соли, лечебных грязей и целебных растений.

Процедуры SPA- и талассотерапии направлены на оздоровление и релаксацию всего организма в целом. Воздействуя через кожный покров, SPA-компоненты активизируют процессы обмена веществ, улучшают кровообращение, выводят токсины и шлаки из организма, улучшают общее самочувствие. Особенно заметен косметический эффект: после SPA-процедур кожа обретает тонус, становится мягкой и эластичной, насыщается жизненной энергией. Таким образом, система SPA просто незаменима для эффективного отдыха и восстановления жизненных сил. Сегодня SPA – это неотъемлемая часть жизни современного преуспевающего человека. Недаром во всем мире быстрыми темпами растет число поклонников SPA.

В представленных в нашей таблице отелях Турции действуют современ-

ные центры SPA и талассотерапии, которые предлагают широкий выбор методик оздоровления, процедур талассотерапии с использованием минеральной и морской воды, различные виды массажа – балийский, тайский, африканский, индийский, классический, криотерапию, а также всевозможные косметические процедуры. Доступны такие популярные программы, как «Снижение веса», «Антистресс» и многие другие, а также занятия йогой, арома- и фитотерапия, сауны и турецкие бани, оказывающие положительное воздействие на организм. Кроме того, по вашему желанию специалисты центров составят индивидуальный комплекс процедур по оздоровлению и косметическому уходу за лицом и телом.

Тысячи туристов из всех уголков мира ежегодно приезжают в Турцию, чтобы на себе почувствовать потрясающий эффект SPA-процедур. Это великолепный способ отдохнуть с пользой для здоровья!



**ТАЙСКИЙ МАССАЖ**

Этот уникальный массаж, основанный на древних восточных традициях, рекомендован профессионалами для улучшения общего состояния тела. Физиологическое и метаболическое воздействие на тело во время тайского массажа приводит к состоянию полной релаксации. Во время процедуры используются ароматические масла, техники мануальной терапии, акупунктурное воздействие на точки стоп.

**КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ**

Классическая техника поглаживаний и растираний, передвижений, смещений и растяжения тканей. Данные приемы улучшают кровообращение, способствуют насыщению их кислородом и питательными веществами, более быстрому удалению продуктов обмена.

**БАЛИЙСКИЙ МАССАЖ**

Легендарный вид массажа, который пришел к нам из индонезийской культуры. После сеанса балийского массажа вы чувствуете приятный покой, удовольствие, а затем прилив жизненных сил. Массаж делается с применением ароматных эссенций и масел, изготовленных из винограда, жасмина, ананаса, кокоса, сосны и семян лаванды. Процедура благотворно воздействует на ваше тело и душу, оказывая успокаивающий и омолаживающий эффект.

**ИНДИЙСКИЙ МАССАЖ**

Этот вид массажа практиковался в Индии еще 5 тысячелетий назад. Он основан на рекомендациях знаменитой древнеиндийской науки о жизни – Аюрведы. Путем воздействия на определенные энергетические точки достигаются непревзойденная физическая релаксация и духовное возрождение. Этот массаж эффективно устраняет последствия стресса, успокаивает и укрепляет организм в целом, программируя его на очищение и оздоровление.

**АФРИКАНСКИЙ МАССАЖ**

Уникальный масляный массаж с применением различных ароматических эссенций. Снятие стресса начинается с массажа с применением масла какао, затем следует смазывание всей поверхности кожи горячим шоколадом. Использование женьшеня и витамина Е оказывает видимый омолаживающий эффект. Курс массажа не только снимает напряжение и стрессовое состояние, но и помогает омоложению тела и души.



