

# ПРОГРАММА АНТИСТРЕСС

## Восстановление внутреннего баланса и гармонии

Программа направлена на снятие эмоционального и физического напряжения, глубокую релаксацию, восстановление энергетического баланса и улучшение качества сна. Методика сочетает психологическую разгрузку, телесный уход, мягкие терапевтические практики и восстановительные процедуры.

### Рекомендовано при:

- Хронический стресс и переутомление
- Нарушение сна, бессонница
- Напряжение в мышцах, усталость, эмоциональное выгорание
- Необходимость восстановления энергии и внутреннего равновесия
- Профилактика тревожных состояний и эмоциональных спадов

### Ключевые элементы программы:

- Диагностика и консультации – консультация врача функциональной медицины и специалиста по антистресс-поддержке, индивидуальные рекомендации и протокол восстановления.
- Внутреннее восстановление – витаминные капельницы с адаптогенами, минералами и антистресс-комплексами, озонотерапия для насыщения кислородом и восстановления энергетики.
- Аппаратные и терапевтические процедуры – lyashiDome, кедровая фито-бочка с расслабляющими ароматами.
- Уход и расслабление – водородная ванна, фито-ванна, Thalasso-уход с минералами и водорослями, ароматерапия.
- Движение и дыхание – йога, дыхательные практики, мягкие фитнес для снятия напряжения.
- Питание – функциональное питание с адаптогенами и антистресс-компонентами, возможность индивидуальной коррекции меню.

## I. Очищение и релаксация

- Традиционный хаммам
- Кедровая бочка с ароматами Relaxing complex
- lyashiDome (инфракрасная терапия)
- Скраб для тела Thalasso (3 teas, Marine crystals, Guerande salt)
- Детокс-вана с фито-сбором и расслабляющими травами

## II. Восстановление энергии и снятие мышечного напряжения

- Обертывание Thalasso с расслабляющими компонентами (магний, морские водоросли, глина, травяные экстракты)
- Водородная ванна
- Расслабляющая ванна с морской солью и травами
- Аппаратная терапия Icoon
- Аппаратная терапия Robolex
- Озоновая капсула

## III. Баланс и гармония

- Индивидуальный массаж тела для расслабления и восстановления энергии
- Ритуал лица — снятие напряжения, восстановление сияния кожи, релакс
- Жизненная сила волос — питание и восстановление от корней до кончиков, снятие усталости и стресса

## IV. Сияние и энергия

- Элитная IV-терапия для восстановления жизненных сил, снятия стресса и глубокого детокса

### Результаты, которые вы получите:

- ✓ Снятие мышечного и эмоционального напряжения
- ✓ Улучшение сна и восстановление внутреннего баланса
- ✓ Прилив энергии и ощущение лёгкости
- ✓ Снижение уровня стресса и повышение эмоциональной устойчивости
- ✓ Восстановление сияния кожи и здоровья волос

### Доступные пакеты:

- 3 дня / 4 ночи – экспресс-антистресс
- 6 дней / 7 ночей – стабильная релаксация
- 9 дней / 10 ночей – глубокое восстановление
- 12 дней / 13 ночей – комплексное восстановление и гармонизация организма

Продолжительность: 3, 6, 9 или 12 дней

Локация: Caspimayr Retreat Resort Hotel

Стоимость: 1.080AZN за 3 дня / 2.070AZN за 6 дней / 3.420 AZN за 9 дней / 3.830 AZN за 12 дней

Проживание в Caspimayr Retreat Beach Resort 750 AZN / 1500 AZN / 2250 AZN / 3000 AZN

Контакты: +994992201110 | +994504447801

sales@caspimayr.com | info@caspimayr.com

[www.caspimayr.com](http://www.caspimayr.com)

@caspimayr\_retreat