

“SAĞLAM ONURĞA” PROQRAMI

Onurğa Sağlamlığını Bərpa Edin

Proqram onurğanın reabilitasiyasına, duruşun korreksiyasına, xroniki ağrıların və əzələ gərginliyinin aradan qaldırılmasına yönəlib. Ofis əməkdaşları, oturaq həyat tərzini sürən şəxslər və travmalardan sonra bərpa mərhələsində olan insanlar üçün uyğundur.

Təvsiyə olunur:

- Oturaq həyat tərzini zamanı
- Bel, boyun və kürək ağrıları olduqda
- Xroniki əzələ gərginliyi hallarında
- Duruş pozuntuları (skolioz, kürəklənmə) zamanı
- Travmalardan sonra bərpa dövründə

Proqramın əsas elementləri:

Diaqnostika və fərdi planlaşdırma - Osteopat həkimin kompleks konsultasiyası, fərdi bərpa planının hazırlanması, dinamik irəliləyişin izlənməsi və yekun tövsiyələr.

Aparat və terapevtik prosedurlar

- Satisform — əzələlərin yumşaq və dərin relaksasiyası, onurğanın dekompressiyası
- Relounge — onurğanın çəkisiz (anti-gravitasiya) uzadılması və dərin bərpası
- PelviPower — çanaq və bel əzələlərinin gücləndirilməsi
- Icoone Laser — mikrosirkulyasiyanın yaxşılaşdırılması və iltihabın azaldılması
- Athlete Power IV Cocktail — əzələ gücünün və enerji balansının bərpası

Masaj və bərpa - Bədən biomekanikasının korreksiyası və funksional blokların aradan qaldırılması üçün manual terapiya, fərdi ehtiyaclara uyğun müalicəvi bel masajı, mikrosirkulyasiyanın stimullaşdırılması üçün kapillyar terapiya, əzələlərin dərin relaksasiyası və stressin azaldılması üçün isti daşlarla masaj.

Bərpa və wellness ritualları - Kalsium və maqneziumla talasso-bükmələr, müalicəvi terapevtik vannalar.

Wellness praktikaları - Onurğanın hərəkətliliyinin artırılması, əzələlərin möhkəmləndirilməsi və duruşun korreksiyası üçün yoqa və fizioterapiya seansları.

Gözlənilən nəticələr:

- ✓ Duruş və onurğa sağlamlığının yaxşılaşması
- ✓ Xroniki ağrı və gərginliyin azaldılması
- ✓ Hərəkətlilik və əzələ tonusunun artması
- ✓ Enerjinin və ümumi sağlamlığın yüksəlməsi

Paket seçimləri:

- 3 gün / 2 gecə — Ekspres Anti-stress
- 6 gün / 5 gecə — Sabit Relaksasiya
- 9 gün / 8 gecə — Dərin Bərpa
- 12 gün / 11 gecə — Kompleks Bərpa

Məkan: Caspimayr Retreat Resort Hotel

Qiymətlər (yerləşmə, gündə üç dəfə qidalanma və sağlamlıq prosedurları daxil olmaqla, bir nəfər üçün):

3 gün 3 050 AZN

6 gün 6 060 AZN

9 gün 9 610 AZN

12 gün 11 845 AZN

Əlaqə məlumatları:

Telefon: +994 99 220 11 10 | +994 50 444 78 01

E-poçt: sales@caspmayr.com | info@caspmayr.com

Veb-sayt: www.caspmayr.com

Instagram: [@caspmayr_retreat](https://www.instagram.com/caspmayr_retreat)



CASPIMAYR
Retreat Beach Resort

“SAĞLAM ONURĞA” PROQRAMI

| Proqramın müddəti: | 3 gün/2 gecə | 6 gün/ 5 gecə | 9 gün/8 gecə | 12 gün/11 gecə |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|--------------------|------------------------|
| I. Təmizlənmə və Detoksun Aktivləşdirilməsi | | | | |
| Ənənəvi hamam | 1 gün | 1 gün | 1 gün | 1 gün |
| Sidr çəlləyi | | 3 gün | 3 gün | 3 gün |
| Iyashi Dome (infrared terapiya) | 3 gün | 2, 5 gün | 2, 5, 8 gün | 2, 5, 8 gün |
| Thalasso bədən skrabi | | | 4 gün | 4, 11 gün |
| Ozon kapsulu | | 4 gün | 6 gün | 6, 9 gün |
| Bitki tərkibli detoks vannası | | 6 gün | 9 gün | 7 gün |
| II. Hüceyrələrin Yenilənməsi və Bədən Formasının Korreksiyası | | | | |
| Thalasso bədən bürünməsi | 1 gün | 1, 6 gün | 1, 2, 4, 8 gün | 1, 11 gün |
| Hidrogen vannası | | | | 4 gün |
| Rahatladıcı vanna | | | | 6 gün |
| Icoone aparat terapiyası | 3 gün | 5 gün | 5 gün | 5 gün |
| III. Enerji Balansı | | | | |
| Fərdi toxunuş – bədən masajı (rahatlama, yorğunluğun aradan qaldırılması və enerjinin bərpası) | 1, 2 gün | 2, 3, 6 gün | 1, 4, 7, 8, 10 gün | 1, 7, 8, 9, 10, 12 gün |
| PelviPower | | 2, 5 gün | 2, 3, 5, 9 gün | 2, 5, 8, 11 gün |
| ReLounge | 1, 2 gün | 2, 4, 6 gün | 1, 4, 8, 10 gün | 1, 4, 7, 10, 12 gün |
| “Synchro-S” – bərpa üçün bioakustik korreksiya kompleksi | 1, 2, 3 gün | 1, 3, 6 gün | 1, 3, 6, 8 gün | 1, 3, 6, 8, 10, 12 gün |
| IV. Parlaqlıq və Enerji | | | | |
| IV terapiya - həyat enerjisinin bərpası, dərin detoks və dəri parlaqlığı üçün | 2 gün | 1, 3 gün | 1, 3, 5, 7, gün | 4, 7, 10, 12 gün |
| Qiymət: | 3050 AZN | 6060 AZN | 9610 AZN | 11845 AZN |