



ELEGANCE

wellness • spa • beauty

- ведущие специалисты программы -



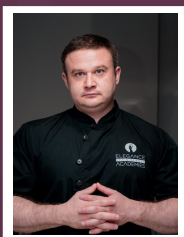
АЛЕКСЕЙ МОГУЧЕВ

Ayurveda & Wellness Mentor
Бакалавр Аюрведы
Опыт консультирования
в аюрведе: с 1996 года
Международный эксперт
велнес и спа



АЛЛА ДОРОШ

Health-coach
Инструктор Ваджра-йоги
Велнес и спа консалтинг
Врач



АЛЕКСАНДР ТРОПАШКО

Spa specialist
Фитнес-тренер с
многолетним стажем
Выпускник французской
спа-академии «Elegance»
Специалист по
коррекции фигуры



«АКАДЕМИЯ ЭЛЕГАНС»

МИНСК, М. БОГДАНОВИЧА, 114

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ.: +375 33 304 32 20

ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

индивидуальная велнес - программа

нормализация веса и улучшение качества жизни

Программа поможет сбросить лишний вес и очистить организм на клеточном уровне. Она основана на улучшении циркуляции лимфы, выводе токсинов и лишней жидкости.

Программа включает фитнес-коррекцию, обертывания и эстетические массажи. Способствует оптимизации состояния здоровья и улучшению качества жизни.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Эта программа идеально подходит для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса, страдает от депрессии, недовольством собой, усталостью и неправильно питается.

Приобретенные знания помогут нашим клиентам больше не набирать избыточный вес и следовать правильным навыкам в своей диете.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

- Подробную велнес-консультацию, в начале и в конце курса, с аюрведической пульсовой диагностикой.
- Рекомендации по питанию, режиму дня и здоровому образу жизни.
- Курс из 8 процедур, включая: фитнес-коррекция, лимфодренаж, фитобочка и обертывание.
- Занятия йога-асанами, перед началом проведения процедур.
- Занятие суставной гимнастикой.
- Обучение дыхательной гимнастике.
- Обучение и практика базовой дыхательной медитации.

ДЕЙСТВИЕ ПРОГРАММЫ

Снижение массы тела

Улучшение тонуса, цвета и эластичности кожи

Установление контроля над собственным аппетитом
Формирование устойчивой мотивации к снижению веса

Уменьшение выраженности целлюлита

Повышение тонуса мышц

Отказ от вредных пищевых привычек

Снятие эмоциональной зависимости от еды

Уменьшение отечности

Улучшение кровотока и лимфотока

Восстановление физической энергии

Устранение психологических проблем

Длительность: 10 дней.

Каждая сессия: 120 минут.

Стоимость: 750 рублей.