



ELEGANCE
wellness • spa • beauty

СПА-РИТУАЛ ДНЯ

Длительность: **55** минут Стоимость: **60/70** руб

СПА-РИТУАЛЫ НА ВЫБОР

Длительность: **55** минут Стоимость: **105** руб

ЭТНИЧЕСКИЕ СПА-РИТУАЛЫ

КАЛИФОРНИЙСКИЙ	Глубокое расслабление наступает через лёгкое воздействие на поверхностные мышцы. Спа-ритуал, который поможет справиться со стрессом и нервным напряжением, а необычные движения подарят интересные новые ощущения.
ШВЕДСКИЙ	«Классика» европейского спа. Цепочка динамичных приёмов, направленных на проработку всего тела, поможет укрепить мышцы и суставы, улучшить кровообращение и лимфоток. Хотите достичь естественной гармонии тела? Шведский спа-ритуал – это Ваш выбор.
ЯПОНСКИЙ	Базируясь на элементах Шиatsu, японский спа-ритуал активизирует мощные энергетические каналы организма. Точечное надавливание на мышечные волокна ускоряет выведение избытка молочной кислоты, благодаря чему устраняется усталость и восстанавливается правильная работа мышц и суставов.
МАРОККАНСКИЙ	Этот спа ритуал для всего тела, вдохновленный восточными традициями, выполняется по теплому и нежно ароматизированному аргановому маслу. Нежные руки специалиста позволят вам погрузиться в состояние глубоко расслабления. Медленные и глубокие движения подарят вам ощущение чистого благополучия.
БАЛИЙСКИЙ	Настоящая находка для ценителей восточной культуры! Представляет собой сочетание различных техник, которые берут начало в индийских, индонезийских и китайских традициях. Многочисленные приёмы и движения этого ритуала помогают восстановить баланс энергетических точек, тонизировать и успокоить тело.
ИНДИЙСКИЙ	Ритуал с ароматами ванили и кардамона вдохновлен тысячелетней индийской традицией! Чередование тонизирующих и разогревающих движений способствует снятию мышечного напряжения и умственной усталости. Пробуждает и восстанавливает энергию и жизненную силу!
ДЛЯ СТОП	Воздействие на стопы применяется для снятия стрессового состояния, снятия напряжения эмоционального и физического, помогает достичь гармоничного состояния.
ТОНИЗИРУЮЩИЙ	Если Вы регулярно занимаетесь спортом, и Вам необходимо снять мышечное напряжение и усталость после активных физических нагрузок – то этот ритуал для вас. Во время спортивного ритуала улучшается снабжение тканей кислородом, полезными веществами, снимается усталость мышечная и повышается работоспособность. Для крупных клиентов с хорошо развитой мышечной системой.
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН	Очень важно, чтобы в период беременности будущая мама нашла возможность позаботиться о себе, о своем здоровье и самочувствии, ведь тем самым она заботится и о своем будущем малыше. Устранить дискомфортные состояния, связанные с увеличением нагрузки на позвоночник, изменением гормонального фона, частыми перепадами настроения, помогает специальный спа-ритуал для беременных.



ELEGANCE
wellness • spa • beauty

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ СПА-РИТУАЛЫ

СПА-РИТУАЛ ТРАВЯНЫМИ МЕШОЧКАМИ

Длительность: **60** минут Стоимость: **150** руб

Прекрасная антистрессовая и мягкая процедура. Повышает энергетику, ослабляет симптомы, вызванные стрессами, снимает мышечное напряжение, улучшает состояние кожи, делая ее мягкой и упругой. Благодаря гармонизирующему воздействию различных трав, пряностей, тепла восстанавливается душевное равновесие.

СПА-РИТУАЛ ТЕПЛЫМИ КАМНЯМИ

Длительность: **60** минут Стоимость: **135** руб

Уход выполняется теплыми камнями вулканического происхождения (базальтовый камень) с применением арома масел. Камни расслабляют мышцы и стимулируют энергетические потоки.

DEEP-РИТУАЛ

Длительность: **1 час 20** минут Стоимость: **125** руб

Техника направлена на проработку глубоких мышечных слоёв. Включает в себя работу с лицом и волосистой частью головы, что способствует погружению человека в состояние глубокого расслабления и гармонизации всего тела. Фирменный ритуал спа академии Elegance.

СПА-РИТУАЛ «GOLD»

Длительность: **60** минут / **1 час 30** минут / **2** часа

Стоимость: **135** руб / **1650** руб / **255** руб

Эксклюзивный уход от мастеров спа-академии, владеющих многочисленными методиками оздоровления. Техника подбирается индивидуально под Вас и ваши предпочтения. Это отличная возможность воплотить в спа-ритуале все ваши пожелания, задать интересные вопросы и получить не только максимальный результат, но и огромное удовольствие!

СПА-РИТУАЛ «ТАНДЕМ»

Длительность: **60** минут Стоимость: **210** руб

Спа-ритуал в 4 руки. По глубине и эффективности воздействия на организм человека спа-ритуалу «Тандем» нет равных. Это незабываемая, приятная и расслабляющая процедура дарит чувство легкости, гарантирует великолепные результаты и ни с чем не сравнимые ощущения! При работе одного мастера внимание пациента, как правило, «наблюдает» за движениями рук специалиста. Этот внутренний контроль не позволяет организму достаточно расслабиться, чтобы получить максимально возможный эффект от процедуры. При работе двух специалистов внимание как будто рассеивается — невозможно уследить за одновременным движением четырех рук. Тандем — эксклюзивный неповторимый спа-ритуал, вдвойне усиленный энергией человеческих рук.



ELEGANCE
wellness • spa • beauty

ПИЛИНГИ ТЕЛА

ПИЛИНГ ТЕЛА

Длительность: **30** минут Стоимость: **60** руб

Пилинг устранил слой ороговевших клеток эпидермиса и запустит процесс их регенерации, очистит поры кожи, восстановит её дыхательную функцию, усилит циркуляцию крови и лимфы. Процедура оказывает тонизирующее действие. Кожа очищается, полируется и становится мягкой, гладкой и шелковистой. Процедура также оказывает антистрессовый эффект.

ОБЕРТЫВАНИЕ ДЛЯ ТЕЛА

Длительность: **30** минут Стоимость: **60** руб

Результатом обертывания является существенное сокращение объемов тела, профилактика возникновения целлюлита и растяжек, питание, улучшение кровообращения, тонизирование и лифтинг кожи, а также улучшение тонуса сосудов и структуры кожи, кожа станет более мягкой и увлажненной, появится выраженный косметический эффект.

ФИТОСАУНА

Длительность: **20** минут Стоимость: **60** руб
+ Дополнительно к процедуре - стоимость: **50** руб

Парение в фитосауне – это прекрасное дополнение к спа-ритуалам. При действии пара на кожу открываются поры, размягчаются и удаляются отмершие клетки эпидермиса, из-за чего кожа молодеет и становится упругой! Несомненным преимуществом фитосауны является то, что во время сеанса в нее погружено только тело, а голова остается на поверхности, что позволяет сохранить хорошее самочувствие. Снимает стресс и мышечное напряжение после физических нагрузок, позволяет избавиться от целлюлита и лишнего веса.

МАССАЖ ШВЗ

Длительность: **25** минут Стоимость: **50** руб+
Дополнительно к процедуре - стоимость: **45** руб

Массаж шейно-воротниковой зоны (ШВЗ) расслабляет мышцы шеи, улучшает кровообращение и обмен веществ в шейном отделе, ускоряет отток лимфы, улучшает питание органов шеи и головы. С помощью массажа снимают локальные мышечные затвердения и болезненные ощущения в спине.

СПА-РИТУАЛ «ЗДОРОВАЯ СПИНА»

Длительность: **40** минут
Стоимость: **75** руб

Спа-ритуал «Здоровая спина» — это силовой энергетический массаж спины с акцентом на шейно-воротниковую зону. Идеально подходит для людей ведущих малоподвижный, сидячий образ жизни.



ELEGANCE
wellness • spa • beauty

СПА-ПРОГРАММЫ

СПА-ПРОГРАММЫ

СПА ПРОГРАММА «РАЙСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» Длительность: **90** минут Стоимость: **155** руб

Спа-ритуал на выбор + пилинг/обёртывание

ФИТОСАУНА + СПА-РИТУАЛ НА ВЫБОР

Длительность: **1 час 30** минут Стоимость: **155** руб

РИТУАЛ ДЛЯ НОГ / HEAD SPA + ПИЛИНГ ТЕЛА + СПА-РИТУАЛ НА ВЫБОР

Длительность: **2** часа Стоимость: **200** руб

ФИТОСАУНА + ПИЛИНГ ТЕЛА + СПА-РИТУАЛ НА ВЫБОР

Длительность: **2** часа Стоимость: **205** руб

HEAD SPA + ПИЛИНГ ТЕЛА + ОБЁРТЫВАНИЕ + СПА-РИТУАЛ НА ВЫБОР

Длительность: **2 часа 30** минут Стоимость: **250** руб

ФИТОСАУНА + ПИЛИНГ ТЕЛА + ОБЁРТЫВАНИЕ + СПА-РИТУАЛ НА ВЫБОР

Длительность: **2 часа 30** минут Стоимость: **255** руб

DAY SPA / WELLNESS DAY Длительность: **3** часа **30** минут / **4,5** часа Стоимость: **435 / 485** руб

Фитосауна + пилинг + обертывание + head спа (уход за головой) + чаепитие + спа-ритуал на выбор + уход за лицом / + йога



ELEGANCE
wellness • spa • beauty

СПА-ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДВОИХ

СПА-ПРОГРАММА ДЛЯ ДВОИХ

КЛАССИЧЕСКАЯ

Длительность: **1 час 15 минут** Стоимость: **210 руб**



Спа-ритуал на выбор + чаепитие

БАЛАНС

Длительность: **1 час 45 минут** Стоимость: **310 руб**



Спа-ритуал на выбор + пилинг/обёртывание + чаепитие

ПРЕСТИЖ

Длительность: **2 часа** Стоимость: **500 руб**



Фитосауна + Ритуал для ног + пилинг + спа-ритуал на выбор + чаепитие

БЬЮТИ

Длительность: **2 часа 15 минут** Стоимость: **420 руб**



Спа-ритуал на выбор + массаж лица + чаепитие

ЭЛЕГАНС

Длительность: **2 часа** Стоимость: **350 руб**



Пилинг + deep-ритуал + чаепитие





ELEGANCE
wellness • spa • beauty

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

ЭСТЕТИЧЕСКИЙ РИТУАЛ

Длительность: **55** минут Стоимость: **105** руб

Эстетический ритуал относится к циркуляторным техникам, выполняется он без использования масла. Ритуал разработан специально для СПА и в основе его лежит классическая методика, которую разработал французский врач физиотерапевт Паскаль Коше. Появлению этой методики предшествовали годы изучения особенностей метаболизма жировой ткани, лимфатической и кровеносной систем. Техника выполнения оригинальная и новаторская, т.к. в ней игнорируются мышцы и сосудистые пучки. Основное воздействие оказывается на подкожно – жировую клетчатку и лимфатическую систему. В результате происходит дренирование из межтканевого пространства жидкости и белков (вышедших из кровеносного русла), липидов, продуктов обмена веществ, бактерий и в дальнейшем выводится через лимфатическую систему. Так же ритуал оказывает выраженный нейро-седативный эффект и работает с синдромом хронической усталости.

РУЧНАЯ КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

Длительность: **1** час

Стоимость: **140** руб / **130** рубль при покупке абонемента от **5** процедур

Длительность: **1** час **30** минут

Стоимость: **195** руб / **185** рублей при покупке абонемента от **5** процедур

Уникальный комплекс из самых лучших и эффективных ручных приемов. Методика коррекции фигуры гармонично сочетает в себе комплекс статической и динамической тонизации мышц тела в проблемных зонах, эффективную ручную методику.

ЛЕПКА

Длительность: **1** час Стоимость: **140** руб

Одна из лучших методик, которая решает все 5 проблем: целлюлит, локальные жировые отложения, отеки, Слабый мышечный тонус и качество кожи. Безболезненная, глубокая техника. Улучшается работа ЖКТ, повышается эластичность сосудов, гармонизируется деятельность ЦНС, улучшается качество сна.

Для гарантированного результата нужен курс 15 сеансов.



АЮРВЕДА

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ СПА-РИТУАЛЫ

АБХЬЯНГА

Длительность: **1** час (работает 1 мастер) Стоимость: **120** руб

Традиционная аюрведическая, очень приятная и эффективная масляная процедура всего тела. Эта процедура устраняет усталость, омолаживает кожу, укрепляет мышцы и улучшает гибкость суставов, улучшает сон, восстанавливает баланс в физиологии в целом.

ВИШЕШ

Масляный ритуал с давлением. Это эффективная процедура, восстанавливает физиологический баланс, повышает гибкость суставов и мышц, устраняет глубокие шлаки.

УДВАРТАНА

Длительность: **1** час (работает 1 мастер) Стоимость: **135** руб

Процедура-скраб с помощью травяной пасты. Рекомендуется для снижения излишнего веса, нормализует метаболизм, устраняет шлаки.

ШИРОДХАРА

Длительность: **1** час **30** минут Стоимость: **320** руб

Очень приятная успокаивающая масляная процедура, при которой теплое масло тонкой струей непрерывно льётся на лоб. Эта процедура нормализует гормональную систему, снижает бессонницу, умственный стресс и беспокойства.

ГРИВАБАСТИ

Длительность: **1** час Стоимость: **135** руб

Горячая масляная ванночка для шейной или воротниковой зон спины. Эффективна при головных болях, связанных с нарушениями циркуляции крови. Расслабляет околопозвоночную мускулатуру, снимает тугоподвижность шеи. Процедура выполняется с ритуалом "Абхьянга" (задняя поверхность тела).

КАТИБАСТИ

Длительность: **1** час Стоимость: **135** руб

Горячая масляная ванночка для поясничной зоны. Процедура Катибасты эффективно влияет на проблемы позвоночника, малого таза, боли в спине, а также оказывается благотворное воздействие на межпозвоночные диски и нервные окончания, расположенные на спине. Процедура выполняется с ритуалом "Абхьянга" (задняя поверхность тела).

Длительность: **1** час / **1** час **30** минут / **2** часа

СПА-РИТУАЛ «AYURVEDA GOLD»

Стоимость: **150** руб / **210** руб / **280** руб

Аюрведический спа-ритуал от мастеров спа-академии «Elegance». Спа-ритуал «Ayurveda-Gold» включает в себя все самое лучшее из аюрведических процедур, проверенных временем, таких как: Абхьянга, Вишеш и др. эффективных техник. Ритуал приносит глубокое ощущение жизненной энергии, душевного равновесия, помогает избавиться от напряжения, а также балансирует Доши и дает ощущение целостности тела, ума и сознания.



AWA
ayurveda wellness academy

ТАНТРА - АЮРВЕДА - ЙОГА - ВЕЛНЕС

МОГУЧЕВ АЛЕКСЕЙ

ОБУЧЕНИЕ ШАКТИ-КУНДАЛИНИ КРИЙЯ

Длительность: **5** занятий по **60** мин.

Стоимость: **750** руб

Пройдите в нашем центре курс «Шакти-Кундалини Крийя», где вы обучитесь как пробудить свою Космическую Энергию «Шакти», достичь Внутреннего Источника и испытать полную трансформацию во всех аспектах жизни! Внутри каждого человека сокрыт источник огромного энергетического потенциала – «Кундалини».

У большинства людей она находится в дремлющем состоянии. Когда она пробуждается, то активизируется творческий потенциал, человек становится энергичным, уходят все страхи и сомнения, он действует согласно своей истинной природе и предназначению, приходит уверенность и вера в себя!

Во время практики «Шакти-Кундалини Крийя» очищаются энергетические каналы (нади) и энергоинформационные центры (чакры) в нашем теле. Устраняются энергетические блоки и зажимы, которые являются причиной большинства дисбалансов на физическом, эмоциональном и ментальном уровне. Происходит гармонизация тела, ума и духа, расслабление и ощущение внутреннего покоя!

Шакти-Кундалини Крийя состоит из 5 ступеней: дыхание, медитация, чакра-йога, пробуждение Кундалини и активация Шакти (Космической Энергии).

ПРОГРАММА ТАНТРА-АЮРВЕДА

ТАНТРА-АЮРВЕДА представляет собой симбиоз двух древнеиндийских систем самосовершенствования. Аюрведа, целостная система исцеления, фокусируется на достижении баланса и благополучия с помощью натуральных средств, корректировки питания и образа жизни. Тантра, с другой стороны, – это духовная традиция, которая подчеркивает расширение сознания и использование энергии для личного и духовного роста. Полная программа включает в себя:

ТЕСТИРОВАНИЕ (ТАНТРА-АЮРВЕДА НИДАНА)

Длительность: **1 час 30 минут** Стоимость: **205** руб

- Двух этапное тестирование энергетического тела
- Пульсовая диагностика – «Нади-Виджняна», при помощи которой определяется персональный физиологический тип конституции (Пракрити), текущее состояние тела и ума, наличие дисбаланса Дош (Вата, Питта, Капха)
- Вы получите индивидуальные рекомендации по питанию и осознанному образу жизни в соответствии с принципами Аюрведы, очищению и гармонизации Чакр, восстановлению баланса и пробуждению внутренней энергии

ОЧИЩЕНИЕ (ШАКТИ-ШАРИРА ШУДДХИ)

Длительность: **60 минут** Стоимость: **105** руб

Очищение энергетического тела, Индивидуально подобранная чакра-медитация. Сопровождение и мониторинг после программы.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАНТРА СЕССИЯ

Длительность: **60 минут** Стоимость: **105** руб

Тантра – это древняя практика, которая помогает раскрытию внутреннего потенциала и расширить сознание. Во время индивидуальной тантры сессии мы расширяем нашу сознание, освобождаемся от блоков, комплексов и напряжений, через работу с энергией, чувствами, телом.

ОБУЧЕНИЕ АЮРВЕДИЧЕСКИМ СПА-РИТУАЛАМ

Длительность: **16 часов - 1 методика**

Стоимость: от **500** руб до **600** руб

Сегодня Аюрведа – самый популярный тренд во всем мире, лучшие санатории, отели, велнес и спа-центры имеют в перечне предоставляемых услуг АЮРВЕДУ – древнейшую систему оздоровления. Аюрведа – это древнейшая система омоложения и поддержания здоровья, в переводе с санскрита означает «знание о жизни и долголетии». Аюрведа предлагает широкий диапазон подходов и решений для различных аспектов жизни, способных достигнуть ключевой цели – совершенному здоровью и долголетию.

«Абхьянга», «Вишеш», «Удвартана», «Широабхьянга», «Кативасти», «Гривавасти», «Широдхара», «Сведана», «Раса-Чакра-Марма-Малиша».



AWA
ayurveda wellness academy

АЮРВЕДА - ДЖЙОТИШ - МЕДИТАЦИЯ

КОВАЛЕНКО ДМИТРИЙ

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Длительность: **1 час 30 минут** Стоимость: **205 руб**

Аюрведическая консультация включает в себя:

- Диагностика и гармонизация сознания и физиологии через методику чтения пульса – Надивиджняна;
- Определение персонального типа физиологической конституции – Праkritи (Вата/Питта/Капха и др.);
- Выявление дисбалансов физиологии (Викрити);
- Рекомендации по лекарственным травам, специям и аюрведическим препаратам;
- Индивидуальные рекомендации по питанию и режиму дня;
- Рекомендации по аюрведическим процедурам и йоге, аюрведическая звукотерапия;
- Астрологическая коррекция здоровья.

ПОВТОРНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ АЮРВЕДЫ

Длительность: **1 час** Стоимость: **120 руб**

Повторная консультация проводится после прохождения велнес-программы, или после трех месяцев, после первичной консультации. Проверка состояния пульса, корректировка и назначение дополнительных рекомендаций. На повторной консультации специалист скорректирует вашу программу.

ОБУЧЕНИЕ МЕДИТАЦИИ (ТМ)

Длительность: **4 занятий по 1 часу** Стоимость: **390 руб**

Медитация Турия-Дхьяна (ТМ) — это простая, научно-обоснованная, не требующая усилий умственная техника, которой занимаются 15-20 минут, сидя в удобной позе с закрытыми глазами. Медитация даёт полноценный глубинный отдых в два раза глубже, чем самый глубокий сон. Способствует омоложению клеток всего организма, обращает вспять процесс старения. Искореняет саму причину всех психосоматических заболеваний. Способствует росту творческих способностей и улучшает память и способность к обучению. А также естественным образом избавляет человека от вредных привычек и зависимостей.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ДЖЙОТИШУ

Длительность: **1 час 30 минут** Стоимость: **250 руб**

Джйотиш консультация (натальная карта Джйотиш).

В консультацию входит составление астрологической карты, на основании которой описывается Ваше подсознание, как его формируют планеты и даются ответы на интересующие вас вопросы, касающиеся различных сфер (здоровье, предназначение, личная жизнь, работа, образование, удача). Основные тенденции в жизни на основе планетарных периодов на 5 лет. В эту консультацию также входят рекомендации по методам коррекции и выполнению различных действий, которые восполнят нужные энергии. А также даются уникальные индивидуальные тантрические упайи!

Раскрытие программ подсознания личности через описание Накшатр (лунных созвездий) в Джйотиш карте. В некоторых случаях требуется ректификация для составления карты рождения.

САМО-МАРМА-ТЕРАПИЯ

Длительность: **3 занятий по 1 часу** Стоимость: **250 руб**

Само-Марма-терапия — один из древнейших методов аюрведического подхода, техника глубокого восстановления и энергетической перезагрузки организма. В ее основе — мягкое и при этом глубокое воздействие на мармы (в переводе с санскрита — «зоны жизни», «особо чувствительные точки») — биоэнергетические центры человеческого тела. Мармы — это «места жизни», которые контролируют и регулируют поток жизненной энергии. Стимулирование этих точек способствует поддержанию здоровья и восстанавливает здоровье. Регулярная практика Само-Марма-терапии дает долгую жизнь, обращает вспять процессы старения, является профилактикой и не медикаментозным лечением многих заболеваний.



AWA
ayurveda wellness academy

КОУЧИНГ - АНТИЭЙДЖИНГ - ЙОГА - ВЕЛНЕС

ДОРОШ АЛЛА

ВЕЛНЕС-КОНСУЛЬТАЦИЯ

Длительность: **1 час** Стоимость: **105** руб

Повторная консультация: длительность: **1 час** Стоимость: **90** руб

Во время приема велнес-специалист знакомится с текущим состоянием здоровья клиента, особенностями образа жизни, профессиональной деятельности и пищевыми привычками, режимом физических нагрузок, стрессоустойчивостью. На основании ваших индивидуальных данных составляется специальная программа, благодаря которой Вы обретете и обучитесь навыкам здорового образа жизни. (оптимальный режим дня, питание, дыхание, движение, сон, осознанность, подбор нутрицевтиков, ароматерапия и т. п.).

Велнес специалист может сопровождать в течение любого выбранного промежутка времени и быть Вашим проводником в здоровый образ жизни.

ВЕЛНЕС КОУЧ-СЕССИЯ

Длительность: **1 час** Стоимость: **90** руб

Велнес-коучинг направлен на повышение осознанности клиента, укрепление мотивации к достижению поставленной цели, поиск мешающих, тормозящих причин, помогает осознать важность своего активного участия в процессе оздоровления, а также позволяет найти приемлемые именно вам решения проблемы.

Наши тело и ум хотят быть здоровыми, нужно только их поддержать.

Многие эффективные методы оздоровления практически не требуют от вас заметных затрат времени или средств – начните, и вы поймете, как это просто.

Длительность индивидуального занятия: **1 час** Стоимость: **100** руб

Стоимость занятия в группе до **3** человек – **70** руб

ЗАНЯТИЯ ВАДЖРА-ЙОГОЙ

Основной принцип Ваджра-йоги – Корректный Подход к Позвоночнику (КПП) в йога-асанах и повседневной жизни. Большинство проблем с нашим организмом обусловлены нарушением иннервации внутренних органов. Зачастую причиной и провокатором этих нарушений является позвоночник. Существуют простые правила корректного подхода к позвоночнику для профилактики и устранения причин дисбаланса. В основу Ваджра-йоги легли знания современной физиологии, анатомии, медицины, мануальной терапии и информация, дошедшая до нас из древних записей о Хатха-йоге.

СИСТЕМА ЗДОРОВОГО ДЫХАНИЯ ПО БУТЕЙКО

Длительность: **1 час** Стоимость: **105** руб

Метод Бутейко – это способ оздоровления, созданный на основе фундаментального научного открытия и изобретения в области медицины и физиологии. Применяется при астме, аллергии, гипертонии и других проблем, возникших в результате нарушения функции дыхания, обмена веществ и иммунитета. Благодаря этому методу вы значительно улучшите показатели своего здоровья, избавитесь от проблем, которые беспокоили Вас годами.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ANTI-AGE ПРОГРАММА ДЛЯ ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ, КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Длительность: **1 час** Стоимость: **105** руб

Современный человек среднего возраста находится в режиме постоянного стресса. Каждый день ему приходится решать множество проблем, получать и анализировать массу информации. Поэтому заниматься своим здоровьем и процессами омоложения рекомендовано в возрасте 35+ лет.

ПРОГРАММА РЕКОМЕНДОВАНА:

- Людям, которые хотят сохранить максимально высокое качество жизни в любом возрасте
- При признаках преждевременного старения и ухудшении общего самочувствия
- При избыточном весе, отсутствии эффекта от диет
- При бессоннице, хронической усталости, быстрой утомляемости
- При желании получать удовольствие от каждого дня, проживать их в радости и творчестве

Вы сможете погрузитесь в процессы активного долголетия, расслабленного бодрствования, любви к своему телу, в том числе освоите корректную йогу, исцеляющее дыхание, сможете восстановить микробиом, зрение, наслаждаться своим возрастом и творить свою жизнь самостоятельно!



ВЕЛНЕС-ПРОГРАММЫ

Длительность: от **6** до **12** дней
Стоимость программы **рассчитывается индивидуально**

«ДЕТОКС» - ПРОГРАММА ДЕТОКСИКАЦИИ И ОБНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Из-за нарушений, вызванных особенностями современной жизни, организму становится всё труднее работать в слаженном естественном режиме. В теле начинают накапливаться токсины, которые постепенно начинают влиять на самочувствие.

Стресс, сидячий образ жизни, неправильное питание, злоупотребление кофе, алкоголем или табаком, медикаменты и химические вещества, используемые в большинстве обычных продуктов питания, а также загрязненный воздух способствуют накоплению токсинов в нашем организме. В этой ситуации наш организм оказывается подверженным различным опасностям, а вредные и ненужные элементы не выводятся должным образом.

Наша велнес-программа очищает все системы организма комплексно, поможет Вам очистить свой организм от накопленных токсинов и получить мощный заряд энергии и жизнерадостности.

Благодаря особым техникам, устраняется причина дисбаланса, в результате чего, органы и ткани начинают работать с обновлённого состояния.

В программу входит: велнес-консультация, рекомендации по модификации образа жизни, курс из спа-процедур, занятие йогой, дыхательная гимнастика, техника релаксации.

«РЕЛАКС» - ПРОГРАММА РЕЛАКСАЦИИ И СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

Для жителей мегаполиса нервное напряжение стал постоянным спутником жизни. Чтобы стабилизировать эмоциональное состояние, не «зацикливаться» на проблемах и сохранять позитивный настрой, мы рекомендуем пройти нашу велнес-программу «Релакс». Программа направлена на приобретение новых здоровых привычек, которые помогают преодолеть нервное напряжение, синдром хронической усталости, а также профилактика депрессий и тревожных состояний.

Негативное стрессовое воздействие на организм зачастую является одной из главных причин снижения иммунитета, нервных расстройств и общего нарушения слаженности работы всех систем организма и обмена веществ. Такие симптомы, как хроническое нервное перенапряжение, апатия, раздражительность, мигрень, головная боль, тревожное состояние, общая усталость, напряженный жизненный ритм и плохое питание, являются основными причинами повышенного физического и эмоционального стресса. Программа направлена, прежде всего, на борьбу с причинным фактором нервного напряжения и на восстановление внутреннего баланса, открывает путь к своей внутренней природе

В программу входит: велнес-консультация, рекомендации по модификации образа жизни, курс из спа-процедур, занятие йогой, дыхательная гимнастика, техника релаксации.

«ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА» - ПРОГРАММА НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА

Программа поможет сбросить лишний вес, улучшает циркуляцию лимфы, способствует выводу токсинов и лишней жидкости, включает фитнес-коррекцию, обертывания и эстетические процедуры. Программа способствует оптимизации состояния здоровья и улучшению качества жизни, идеально подходит для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса, страдает от депрессии, недовольством собой, усталостью и неправильно питается.

В нашей программе есть эффективные средства борьбы с лишним весом и ожирением, которые позволяют не только добиться идеальной фигуры – но и оздоровить весь организм. Избыточный вес является причиной многих проблем со здоровьем. Мы используем методы, которые помогают восстановлению идеального состояния здоровья, увеличению жизненной энергии, регуляции обмена веществ.

Главному аспекту нашей программы – правильному питанию мы уделяем особое внимание, мы обучаем здоровым навыкам питания от самых азов. Целенаправленные процедуры в сочетании с упражнениями эффективно выведут токсины из вашего тела, и вы обретете новую легкость, станете жизнеспособны и подвижны.

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

В программу входит: велнес-консультация, рекомендации по модификации образа жизни, курс из спа-процедур, занятие йогой, дыхательная гимнастика, техника релаксации.



ELEGANCE
wellness • spa • beauty

ИСПАНСКИЕ ТЕХНИКИ

ЦЕРВИКО-КРАНИАЛЬНЫЙ МАССАЖ

Длительность: **30/60** минут Стоимость: **75/115** руб

Массаж направлен на глубокую и детальную проработку и расслабление мышц шеи, черепа, лопаточной зоны и немного верхних конечностей. Для кого подойдет эта методика? Для всех!! Но конечно же в первую очередь для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, и весь день проводит за компьютером или телефоном. Согласно принципов психосоматики шея – символ гибкости; наши страхи, злость, отрицательные эмоции «застревают» в этой зоне. Работать с цервико-краниальной зоной нужно всегда корректно и профессионально. Цервико-краниальный массаж лучше проходить курсом, чтобы достичь продолжительного выраженного эффекта.

НЕЙРОСЕДАТИВНЫЙ МАССАЖ ТЕЛА

Длительность: **60** минут Стоимость: **120** руб

Нейроседативный массаж тела – это особый вид глубокого расслабляющего массажа, который основывается на легких монотонных движениях без изменения ритма или скорости.

Это позволяет правильно воздействовать на различные рецепторы, сохраняя медленную адаптацию организма. Поэтому после такого массажа отмечается необычайный прилив сил, бодрость и хорошее настроение.

Испанский нейроседативный массаж, автором которого является профессор Энрике Кастельс Гарсией, был специально разработан для решения проблемы с психическим и эмоциональным стрессом. Главная цель процедуры – не просто расслабить тело или устранить последствия перенапряжения, а оказать воздействие сразу на четыре системы организма: нервную, мышечную, сосудистую и артикулярную.

ХИРОМАССАЖ

Длительность: **90** минут Стоимость: **165** руб

Испанская техника профессора Энрике Кастельс Гарсиа.

Эту методику отличают большое разнообразие приемов и оригинальные связующие элементы. Хиромассаж объединяет классические европейские и китайские массажные техники, элементы хиропрактики и многое другое.

Воздействует одновременно на все системы организма (лимфатическую, кровеносную и нервную), а также на мышцы и суставы.

Проблемы мышечной усталости, вывода токсинов, ригидность или атония мышц, фиброзы, контрактуры, остеохондроз, артрит, артроз и, конечно же, отеки, целлюлит, избыточный вес – это неполный список тех проблем, которые за счет уникальных методических разработок решаются в сжатые сроки со стопроцентным результатом.

Огромное количество приемов и их комбинаций позволяет сделать неповторимой каждую процедуру, максимально воздействовать на нервную систему и, рефлекторно, на все функции организма. Техника массажа в каждом случае подбирается индивидуально.



ELEGANCE
wellness • spa • beauty

ИСПАНСКИЕ ТЕХНИКИ

ГЕМОЛИМФАТИЧЕСКИЙ ДРЕНАЖ ТЕЛА

Длительность: **90** минут Стоимость: **165** руб

Гемолимфатический дренаж позволяет воздействовать не только на лимфатическую систему, но также на венозную и на интерстициальную (межклеточную) жидкость, которая является посредником между кровью и клетками. Таким образом, главная цель процедуры гемолимфодренажа – оздоровление всех сред организма: крови, лимфы и тканевой жидкости.

Такой подход позволяет решить ряд специфических проблем: снижение иммунитета, лимфостаз (накопление лимфы, отек), варикоз и др. Процедура очень глубокая, но при этом чрезвычайно бережная и пластичная. Гемолимфодренаж – это уникальная техника, тончайшая ювелирная работа, несколько видов техник, сотня точно выверенных массажных движений, оригинальные связующие элементы и абсолютная гармония души и тела!

Гемолимфатический дренаж практически не имеет противопоказаний. Получая удовольствие от оздоровительного воздействия, ваша кожа разглаживается и становится красивее, уже после второго сеанса уменьшаются объемы тела, выравнивается «апельсиновая корка», а стройневшая фигура, больше не огорчает Вас!

СОМАТО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МАССАЖ

Длительность: **60/90** минут Стоимость: **120/165** руб

Данная техника призвана помочь в решении психосоматических проблем. Соматизация психологических проблем – это склонность к переживанию психологического стресса на физиологическом уровне, вследствие которой со временем развиваются реальные соматические нарушения, т.е. происходит «отелеснивание» негативных эмоций.

Сомато-эмоциональный массаж – это техника работы с телом, которая обеспечивает уникальный, недостающий и, порой, столь непривычный в повседневной жизни вид стимуляции – расслабляющий. Осознание соматических ощущений становится противовесом от чрезмерной стимуляции современного мира и вызванной ею нечувствительности. Пробуждение тела заново познакомит с теми областями жизни, которых мы, защищаясь, лишились.

НЕЙРОСЕДАТИВНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

Длительность: **60** минут Стоимость: **105** руб

Эта техника предназначена для работы со стрессом эмоционально-психического плана и его последствиями в виде хронической усталости, апатии, нарушения сна, раздражительности, а также ее применяют в борьбе с многочисленными психосоматическими заболеваниями: гипертонией, стенокардией, язвой желудка, диабетом, кожными заболеваниями и т.д.

Нейроседативный массаж лица повышает адаптивные возможности организма, приобретает так называемый «антистрессовый иммунитет», снижается активность доминантного полушария, синхронизируется электрическая активность полушарий, стимулируются центры удовольствия мозга, высвобождая эндорфины.

Работа в этой технике помогает восстановить внутренний контакт с собой, преодолеть разобщенность между телом и чувствами, снять депрессию, стресс, гармонизировать общее состояние.



ELEGANCE
wellness • spa • beauty

КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

eco МАССАЖ ЛИЦА

Длительность: **60/90** минут Стоимость: **105/135** руб

КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ ЛИЦА

Классический массаж (оказывает комплексное воздействие на область лица, шеи, зоны декольте, профилактика и коррекция раннего увядания кожи, выравнивание складок и мимических морщин, предотвращение их появления).

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ УХОД КОБИДО

Ко-Би-До — один из секретов японских женщин. Уход включает рефлексологию лица, акупунктуру без использования игл, энергетическую стимуляцию лица, лифтинг технику. Эта процедура способствует усилению регенерации клеток кожи и более глубоких тканей, помогает расслабиться и снять напряжение с мышц лица, головы и шеи, обладает общим оздоровительным и омолаживающим эффектом. В результате лицо начинает словно сиять изнутри. Методика позволяет ускорить процесс восстановления глубоких слоев эпителия и расслабить мышцы лица, шеи и декольте. Результат достигается за счет особых приемов, сочетающих разминание, растирание, пощипывание и поглаживание. Во время процедуры происходит воздействие на линии, взаимодействующие с определенными органами и системами организма.

ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

Мягкая, релаксирующая процедура для лица, шеи, плеч, зоны декольте. Оказывает дренажный, детокс эффект, эффект лифтинга. Устраняет отёки, рыхлость, пастозность, усталый вид, тусклый и серый цвет лица, возвращает лицу утраченную свежесть, свечение, упругость и контур. Рекомендуются в качестве первой процедуры для курса любых уходов, либо самостоятельного курса. Подходит для любого возраста, в качестве age-процедуры особенно эффективен для гравитационного типа старения.

ХИРОМАССАЖ ЛИЦА

В процедуру хиромассажа входит массаж лица, шеи и декольте. Данный вид массажа, в отличие от других методик, решает не только эстетические, но и более глубокие — эмоциональные, психологические проблемы. Во время сеанса специалист составляет индивидуальную схему массажа и каждый раз может изменять ее. Благодаря постоянно меняющемуся рисунку массажа, кожа лица не привыкает к определенным манипуляциям, что значительно повышает эффект от процедуры.

Хиромассаж приводит к потрясающим эффектам – улучшается овал лица, кожа приобретает тонус, мелкие морщины исчезают, происходит обогащение клеток кислородом, выводятся шлаки и токсины, благодаря чему ваша кожа будет выглядеть моложе и здоровее.

СТРУКТУРНЫЙ ХИРОМАССАЖ ЛИЦА

Это взаимодействия мышечной системы с остальными анатомическими уровнями (нейро-мышечный, мышечно-сосудистый, мышечно-суставный). Это одновременное выполнение манипуляций мышечного аспекта и седативного, что позволяет достичь глубокого расслабления и деблокировки мышц, интенсивная работа на повышение мышечной эластичности и микроэластичности, это решение проблем купероза, улучшение качества соединительной ткани, нормализация процессов кожной гидратации и кислородного обмена.

Массаж выполняется не только пальцами, ладонями, но и предплечьем.

Построение программы для каждого клиента индивидуально и может меняться в течение всего курса.



ELEGANCE
wellness • spa • beauty

КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

eco МАССАЖ ЛИЦА

НЕЙРОСЕДАТИВНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

Длительность: **60/90** минут Стоимость: **105/135** руб

Эта техника предназначена для работы со стрессом эмоционально-психического плана и его последствиями в виде хронической усталости, апатии, нарушения сна, раздражительности, а также ее применяют в борьбе с многочисленными психосоматическими дисбалансами: гипертонией, стенокардией, язвой желудка, диабетом, кожными проблемами и т.д.

Нейроседативный массаж лица повышает адаптивные возможности организма, приобретает так называемый «антистрессовый иммунитет», снижается активность доминантного полушария, синхронизируется электрическая активность полушарий, стимулируются центры удовольствия мозга, высвобождая эндорфины. Нейроседативный массаж имеет в своей основе структуру непрерывных линий, все движения однородны и выдержанны в одном ритме.

В массаже преобладают приемы индукции кинестетического транса: пассы, альтернативные поглаживания, одновременная работа на противоположных конечностях. Именно слабые, монотонные, медленно меняющиеся ощущения максимально расслабляют и улучшают функциональное состояние человека. Работа в этой технике помогает восстановить внутренний контакт с собой, преодолеть разобщенность между телом и чувствами, снять депрессию, стресс, гармонизировать общее состояние.

ЛИФТИНГ МАССАЖ ЛИЦА

Длительность: **1 час 30** минут Стоимость: **135** руб

Новая массажная техника сочетает глубокотканную медленную и основательную миофасциальную проработку, в сочетании с лимфодренажем и скоростной тонизирующей проработкой мягких тканей, согласно индивидуальным потребностям конкретного лица.

Массаж буквально расправляет лицо, стирая следы усталости и негативного опыта жизни. Массаж работает со всеми «проблемными» зонами: лоб и межбровье, носослезная борозда, носогубные складки, брыльки по нижней челюсти, «кольца Венеры» и дряблость шеи. Также вы будете замечать восстановление объемов в области скул, а уходящая отечность вернет контурам четкость.

Устранение глубоких спазмов восстанавливают трофику, что значительно улучшает состояние кожи по таким показателям, как влажность и тургор, за счет увлажнения и питания кожи изнутри. Так же массаж оказывает благотворное влияние на кожу с куперозом, останавливая и уменьшая его проявления.



ELEGANCE
wellness • spa • beauty

КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

УХОДЫ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА



УХОДЫ ЗА ЛИЦОМ ПО ТИПУ КОЖИ

Длительность: **60/90** минут Стоимость: **140/165** руб

Наши специалисты проводят диагностику вашей кожи, оценивают ее состояние и подбирают индивидуально для вас уход, косметические продукты для улучшения ее состояния.

Уход включает демакияж, массаж, нанесение маски и других косметических средств в зависимости от типа кожи.

- ✓ уход за жирной кожей
- ✓ уход за сухой чувствительной кожей
- ✓ уход за увядающей кожей
- ✓ уход за куперозной кожей

УХОД С АЛЬГИНАТНОЙ МАСКОЙ

Длительность: **60/105** минут Стоимость: **140/165** руб

Основным компонентом альгинатных масок является продукт природного происхождения – альгинаты – полисахариды, извлекаемые из морских красных, бурых и некоторых зеленых водорослей.

Альгинатные маски оказывают антисептическое действие, устраняют раздражение и покраснение на коже; улучшают микроциркуляцию крови; быстро увлажняют даже сухую кожу, тонизируют, возвращают здоровый вид; уменьшают морщины, обеспечивают подтяжку лица и закрепляют эффект лифтинга.

Альгиновая кислота и альгинаты восстанавливают кожу, ускоряют процессы регенерации эпидермиса, способствуя выработке эластина и коллагена; служат гарантированной профилактикой от воспалений, предотвращая акне; активно поставляют полезные микроэлементы и витамины во все слои эпидермиса.

УХОД ИНТЕНСИВНЫЙ КОЛЛАГЕНОВЫЙ

Длительность: **90** минут Стоимость: **165** руб

Коллагеновый уход за кожей – это высокоэффективное и идеальное косметологическое средство борьбы с возрастными изменениями кожи и профилактики ее старения.

Коллаген обеспечивает свежесть и молодость кожи и является одним из самых важных белков в организме. Эластичность кожного покрова зависит именно от него.

Коллаген обеспечивает: естественную подтяжку кожи; восстановление тургора увлажнение эпидермиса; ускорение регенерационных процессов. Коллагеновый уход позволяет: избавиться от отеков; улучшить цвет лица; восполнить недостаток влаги; устранить шелушение; активизировать естественные процессы обновления кожи; улучшить ее структуру; задержать возрастные изменения.

Общая продолжительность курса составляет 4-5 сеансов с интервалами в 7-14 дней, после чего возможно проведение ежемесячных поддерживающих процедур.

КАРБОКСИТЕРАПИЯ

Длительность: **60** минут Стоимость: **170** руб

Процедура карбокситерапии направлена на насыщение кожи углекислым газом. Происходит усиленная микроциркуляция, при этом кровь активно отдает кислород клеткам и тканям, активируются метаболические процессы, вырабатывается коллаген

Эффект заметен сразу после процедуры: восстанавливается тонус кожи, нормализуется выработка сальных желез, сужаются поры, уменьшается количество высыпаний (акне и т.д.); второй подбородок и глубокие морщины становятся менее заметными; уменьшаются отеки и темные круги под глазами; выравнивается тон лица, устраняются признаки фотостарения.

Карбокситерапия подходит для любого типа кожи и даже чувствительной. Курс составляет 4-8 процедур 2 раза в неделю в зависимости от состояния вашей кожи.



ELEGANCE
wellness • spa • beauty

КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

ЧИСТКИ / ПИЛИНГИ

ЧИСТКА ЛИЦА С КРЕМОВОЙ МАСКОЙ

Длительность: **1 час 30 минут** Стоимость **140 руб**

Чистка позволяет избавиться от загрязнения пор, ороговевшего слоя эпидермиса, секрета сальных желез и других загрязнений, скопление которых провоцирует воспаление и появление высыпаний.

Также она стимулирует обновление клеток, улучшение местного обмена веществ, лимфо- и кровотока.

Этапы чистки включают: удаление косметики, пыли и загрязнений; очищение и тонизацию; подготовка к чистке; чистка, нанесение маски, завершающий уход.

В нашем центре работает хэлс-коуч, нутрициолог, который поможет вам сбалансировать питание и нормализовать режим дня, необходимые для красоты вашей кожи.

РЕГЕНЕРАЦИЯ КОЖИ С «ВИТАМИНОМ С»

Длительность: **1 час** Стоимость: **135 руб**

Корректирующая концентрированная сыворотка с витамином С.

- Устраняет видимые проявления возраста, восстанавливает тон и структуру кожи, уменьшает количество и глубину морщин, выравнивает рельеф кожи.
- Стимулирует синтез коллагена, осветляет, снижает воспаления.
- Увлажняет, питает, восстанавливает NMF.
- Антиоксидантное, восстанавливающее, противовоспалительное.
- Стимулирует дерму, улучшает межклеточную коммуникацию.
- Глубоко увлажняет, наполняет и питает.

ХИМИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ

Длительность: **40 мин** Стоимость: **140 /170 руб**