



Стресс преследует нас повседневно: на работе и дома. Он связан с проблемами со здоровьем, взаимоотношениями с коллегами и близкими людьми. Как позитивные, так и негативные жизненные события могут вызывать стресс, особенно те, которые связаны с серьезными изменениями в вашей обычной жизни. Отсутствие положительной энергии мешает нам реально использовать наш потенциал.

Симптомы хронического стресса; усталость, сонливость, раздражительность, мигрень, головная боль, общая усталость, рассеянность внимания.

Наша клиника Medworld в сотрудничестве с профессором доктором Мустафой Оздоганом разработали специальный курс, который поможет вам выйти из стрессового состояния в кратчайшие сроки и ощутить новый прилив сил, быть менее восприимчивым к сторонним раздражителям.

## 7-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА АНТИСТРЕСС И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СНА ВКЛЮЧАЕТ

### ПРОЖИВАНИЕ

- 7 ночей пребывания в отеле Rixos Downtown
- Питание по системе Все Включено
- Пользование территорией отеля (включая бассейны, спортивный зал, спа и велнес центр, пляжную зону, прогулочную территорию и др.)
- Трансфер из/в аэропорт

### МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

- Общий медицинский осмотр
- Лабораторные анализы
- Общая медицинская консультация в начале и в конце программы
- 3 сеанса озонотерапии
- Измерение качества жизни и уровня стресса
- 2 сеанса психотерапии

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Консультация специалиста по питанию и натуральной терапии
- Модифицированная средиземноморская диета по предписанию врача
- Натуральные лечебные продукты и напитки согласно рекомендациям
- Индивидуальный план здорового образа жизни

### НАТУРАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

- 3 сеанса традиционной китайской медицины в соответствии с предписанием врача: иглоукалывание, лазерное иглоукалывание или прижигание
- 1 сеанс гидротерапии толстого кишечника
- Арт-терапия (живопись, музыкальная терапия)
- 4 сеанса дыхательной терапии
- 2 сеанса терапии осознанности (полная концентрация внимания)

### ВЕЛНЕС

- Посещение зоны отдыха (сауна, парная, турецкий хамам, фитнес-центр, бассейн)
- 4 сеанса антистрессового массажа
- 1 сеанс Medworld VIP Hamam
- 2 сеанса детокс-водорослевого обертывания

### ФИТНЕС

- 1 сеанс предварительной оценки и консультация с личным тренером
- 4 сеанса программы «Body & Mind» в соответствии с предписанием: йога, техника медитации