



# CHENOT

PALACE



ВЕГГИС  
ШВЕЙЦАРИЯ

«Здоровое тело нуждается во внутренней  
гармонии»

Анри Шено

## СОДЕРЖАНИЕ

Добро пожаловать	8
Ваше путешествие в мир оздоровления	10
Основатели группы Chenot	12
Метод Шено®	14
Диета Шено	18
Наши программы	24
Наши отделения	32
Медицинское отделение	34
Отделение «Возможности человеческого организма»	46
Отделение гидротерапии	60
Эстетическое отделение	64
Отделение эстетической медицины	76
Отделение спорта и фитнеса	90
Наш Отель	100
Чайный салон	106
Наши номера	112
Веггис	128



## Добро пожаловать в комплекс Chenot Palace

**Раскройте ваш  
потенциал,  
чтобы укрепить  
ваше  
физическое и  
психическое  
здоровье**

Наш новый ведущий оздоровительный центр Chenot Palace расположен в историческом городке Веггис на берегу живописного Люцернского озера у подножья величественных горных массивов Риги и Пилатус.

Здесь вы сможете чувствовать себя как дома, полностью расслабиться и прислушаться к вашему внутреннему голосу. Внутреннее состояние станет более гармоничным благодаря прекрасной окружающей природе, настроение улучшится, эмоции будут более позитивными. Здесь вы сможете дать пищу вашему телу, психике и разуму. Мы следуем философии Анри Шено, который проповедует единство души и тела как залог здорового образа жизни.

Основу комплекса Chenot Palace составляет современный медицинский спа-центр. В расслабляющей обстановке вы почувствуете в себе силы заботиться о собственном здоровье и потребностях вашего организма, и ощутите полноту восприятия окружающего мира.

Метод Шено® – это комплексный подход к укреплению физического и психического здоровья, который опирается на наш 50-летний опыт работы, результаты солидных научных исследований и профессионализм в составлении индивидуального графика процедур. Медицинский спа-центр и наш роскошный отель с его прекрасно обставленными номерами, частными террасами, уютными гостиницами и видом на озеро станут идеальным местом для того, чтобы совершить незабываемое путешествие в мир оздоровления души и тела.



## Ваше путешествие в мир оздоровления

### Второе рождение для души и тела

Общая продолжительность жизни растет, поэтому мы все должны по возможности вести активный образ жизни, чтобы уменьшить риск возрастных хронических заболеваний. Мы должны как можно раньше начать заботиться о нашем физическом и психическом здоровье.

Работа специалистов в центре Chenot Palace направлена на то, чтобы помочь вашему организму выполнить перезагрузку и запустить процесс восстановления для достижения идеального баланса души и тела. Мы покажем, как правильно расставить приоритеты и выбрать верный путь, чтобы начать вести здоровый образ жизни, который так важен для хорошего самочувствия. В решении этих задач нам помогают гордость за нашу работу, профессионализм и коллективный дух.

Мы руководствуемся комплексным и индивидуальным подходом. С первого момента общения с вами наши специалисты анализируют ваши индивидуальные особенности. Мы всегда готовы выслушать вас и на все время вашего пребывания дать вам уверенность в том, что вас уважают и ценят. Проводимые нами подробные скрининг-тесты и современные методы диагностики помогают определить влияние вашего образа жизни на ваш организм и составить индивидуальную программу с набором рекомендаций.

Между всеми процедурами и планами питания имеется взаимосвязь, ведется непрерывный контроль. Процедуры и планы питания постоянно контролируются нашим профессиональным персоналом.

Слаженная команда экспертов в своем деле, от врачей высочайшего уровня до поваров экстра класса, поможет превратить ваше пребывание в Chenot Palace путешествие в мир.



## Основатели группы Chenot

### Анри Шено – создатель концепции оздоровления

Все началось 50 лет назад с увлеченности Анри Шено и его идей в области профилактики заболеваний и оздоровления путем детоксикации и изменения повседневных привычек.

Сторонник превентивной медицины, Анри Шено уже в начале 1970-х годов подчеркивал важность заботы о собственном здоровье и бодрости духа по возможности с малых лет. Анри Шено одним из первых осознал, что для оптимального самочувствия наши тело, душа и разум должны находиться в гармонии и излучать глубокое чувство умиротворенности и счастья.

При отсутствии или нарушении этой гармонии наше тело слишком быстро накапливает вредные вещества, что ведет к образованию токсинов и ухудшению физического состояния.

Анри Шено объединил аспекты здоровья с такими понятиями, как энергичность, эффективность, функциональность и жизненная сила организма. Он разработал свой революционный подход к оздоровлению на основе новейших результатов научных исследований в области официальной медицины и диагностики в сочетании с наилучшими практиками китайской и альтернативной медицины. Так был создан метод Шено® для активации целительных сил организма, который сегодня составляет основу всех оздоровительных программ в центре Chenot Palace.

### Доминик Шено

Доминик Шено, супруга Анри Шено, является соучредителем группы Chenot. Как «душа компании» она интересуется вопросами здоровья, хорошего самочувствия и здорового питания. В своей жизни она следует философии и принципам метода Шено®.

Изданная Доминик Шено книга рецептов «Вкусно, красиво и полезно», в которой представлены варианты меню на основе отборных ингредиентов и специй со всех концов мира, пользуется большой популярностью.



**МЕТОД  
ШЕНО®**



## Метод Шено®

### Теория

Вместо лечения заболеваний мы активно проводим профилактические и оздоровительные мероприятия. Мы действуем заранее, а не пытаемся починить уже неисправное. Мы рассматриваем организм как единое целое и поэтому применяем multidisciplinary подход в нашей работе.

Метод Шено®, охватывающий результаты научных исследований за последние 50 лет, служит теоретической и практической основой всех наших оздоровительных программ.

Успех нашего метода заключается в аналитическом подходе к диагностике и тесной взаимосвязи тщательно продуманных процедур, которые плавно перетекают одна в другую. Согласованность и взаимодействие – вот ключевые факторы нашей концепции.

Метод Шено® с научной точностью рассматривает важную роль биомаркеров в организме. Так называемые Chenot Lifestyle Biomarkers® позволяют составить индивидуальный план процедур. Кроме того, биомаркеры помогают определить индекс жизненной силы и выявить, какие повседневные привычки оказывают влияние на процесс старения.

Индекс жизненной силы измеряет состояние вашего организма и используется нами в целях контроля и диагностики. Его можно сравнить с общим показателем вашего самочувствия. В ходе оздоровительной программы мы реализуем запланированные процедуры и планы питания. Весь комплекс мер способствует выводу токсинов, повышению тонуса и восстановлению энергетического баланса.

Метод Шено® укрепляет вашу жизненную силу в любом возрасте.

## Метод Шено®

### Практика

На прикладном уровне метод Шено® не имеет аналогов, поскольку он объединяет в себе энергетические, физические и эмоциональные сигналы, передаваемые организму.

Активация энергетических каналов, целенаправленная стимуляция физиологических функций, процедуры детоксикации, диета Chenot Diet® и отборные продукты используются в качестве источников положительного стресса, которые запускают профилактические, восстановительные и омолаживательные процессы.

В ответ организм начинает вырабатывать собственные целительные средства, приобретая тонус, функциональность и внутреннюю гармонию, которые сохраняются на длительное время.

Индивидуальные процедуры обладают высокой эффективностью и корректируются специалистами в ходе программы, чтобы достичь оптимального уровня активности тела и разума.

Сила метода Шено® заключается в поддержке естественных целительных механизмов и повышении их эффективности.

Результатом становится превосходная физическая и умственная форма.

**ДИЕТА  
ШЕНО**



## Диета Шено

**Пища – это не только топливо. Она также может быть терапией.**

Диета Шено входит в число ключевых компонентов метода Шено®.

Специально составленная диета, неотъемлемая часть оздоровительной программы, способствует активации собственных целительных сил организма, очищению организма на клеточном уровне, оптимизации обмена веществ, восстановлению биоритма, нормализации гормонального фона, нормализации микрофлоры кишечника, обновлению клеток и снижению биологического возраста.

План питания тщательно согласован с проводимыми процедурами. Низкокалорийная диета на основе растительной пищи активирует внутренние механизмы лечебного голодания и при этом в достаточной мере снабжает клетки энергией.

## Диета Шено

При разработке нашей диеты мы учитываем результаты многочисленных научных исследований – от выбора и обработки ингредиентов до способов приготовления пищи – в целях создания уникальных рецептов, в которых идеально сбалансированы белки, полезные жиры и углеводы с низким гликемическим индексом. Мы используем свежие, полезные для здоровья, необработанные натуральные ингредиенты, обладающие противовоспалительными, антиокислительными, антигликирующими и щелочными свойствами.

И, конечно, мы не забываем о том, что принятие пищи является важным эмоциональным моментом в жизни каждого из нас, поэтому мы хотим, чтобы еда доставляла удовольствие и стимулировала все органы чувств. Наш принцип «лечебного голодания без голодания» основан на ограничении калорийности без каких-либо компромиссов с точки зрения вкуса, запаха и внешнего вида пищи.

Мы стремимся превратить каждую трапезу в приятное и успокаивающее событие, для чего особенно подходит наш элегантный ресторан, из окон которого открывается бесподобный вид на Люцернское озеро и Альпы.



Ресторан

## Наши программы

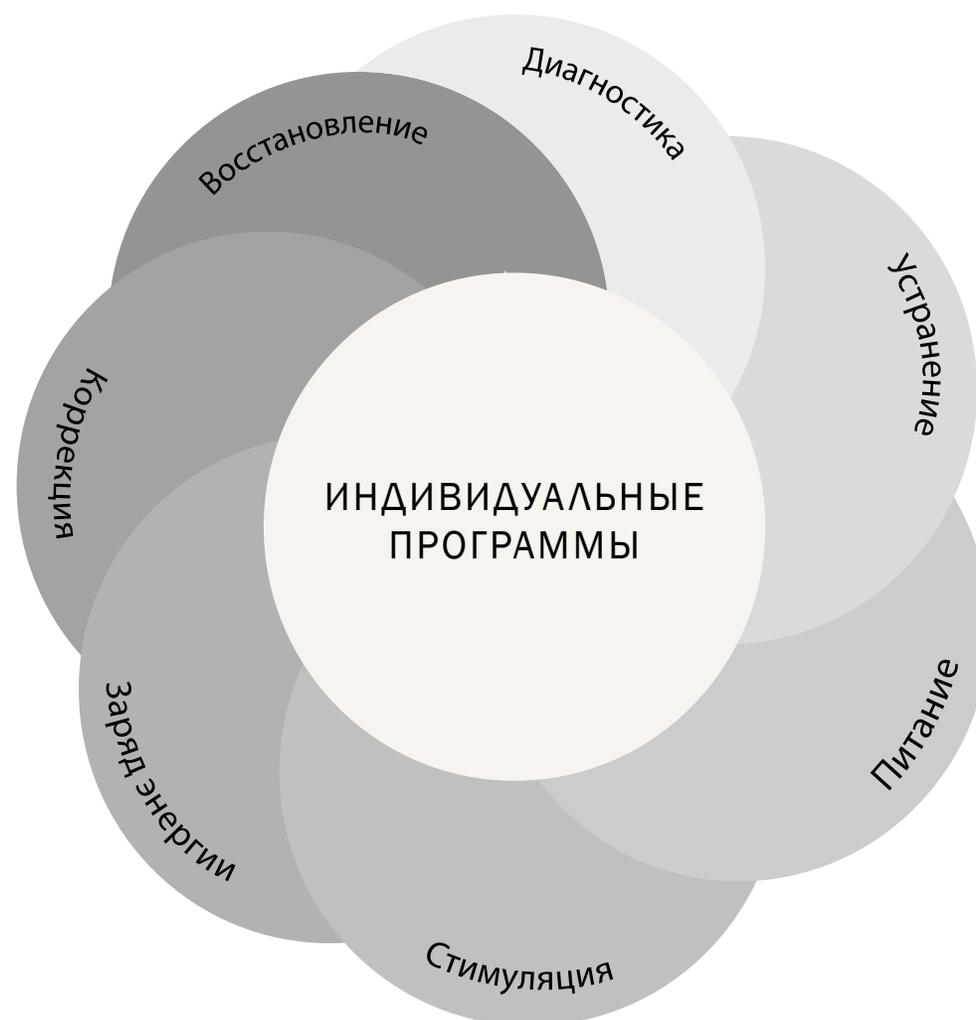
### Детоксикация. Заряд энергии. Больше возможностей.

На протяжении многих лет мы разрабатываем программы, которые согласуются с вашими потребностями и дают полный набор средств для того, чтобы укрепить ваше здоровье и повысить ваше качество жизни.

Наши программы основаны на комплексном подходе, сочетая в себе принципы официальной и альтернативной медицины. Каждая программа подбирается индивидуально для вас и помогает вам в достижении наилучших возможных результатов. Она включает в себя диагностику, консультации врачей, индивидуальные процедуры и планы питания, которые способствуют глубокому очищению, омоложению и восстановлению баланса души и тела.

Во всех программах применяются специальные процедуры и протоколы по методу Шено®. Минимальная длительность программы составляет одну неделю.

Наши программы изменили жизни людей по всему миру, и мы гордимся большим числом гостей, которые ежегодно вновь и вновь приезжают к нам. Все наши усилия направлены на то, чтобы помочь вам восстановить утраченный баланс, выполнить перезапуск и вновь обрести хорошую физическую и умственную форму.



## Оздоровительные программы Шено

### Расширенная программа детоксикации 7 ночей / 6 дней

АКТИВИРУЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ  
ВАШЕГО ОРГАНИЗМА.

Эта базовая программа по методике Анри Шено предназначена для глубокого очищения и детоксикации организма. Она активирует естественные процессы вывода шлаков и токсинов, а также способствует восстановлению поврежденных тканей и нормализации гормонального фона.

В программу включены консультации врачей, современные методы диагностики, низкокалорийная диета на основе растительной пищи и целенаправленные терапевтические процедуры. Благодаря такому комплексному подходу обеспечивается эффективная детоксикация. Все процедуры и план питания составляются под строгим контролем врачей.

Программа содержит следующие процедуры: клеточно-резонансная терапия, специальный массаж с применением медицинских банок (вакуумно-баночный массаж), электростимуляция, применение эфирных масел, гидроароматерапия на основе растительных экстрактов, минеральных солей и воды (перепады температуры и давления), грязевое обертывание с масками на основе растений и микроводорослей, душ Шарко. Все процедуры проводятся с учетом индивидуальных особенностей гостя, программа рассчитана на 1 неделю.

## Оздоровительные программы Шено

### Объем программы

- 3 консультации врача
- 2 консультации диетолога
- Детокс-диета
- **Диагностика по методу Шено с Lifestyle Biomarkers®**
  - Определение возраста сосудов
  - Анализ минеральных веществ и степени интоксикации тяжелыми металлами
  - Измерение окислительного стресса
  - Измерение конечных продуктов гликирования (КПГ)
  - Анализ содержания коллагена в коже
- 1 анализ состава тела
- 1 биоэнергетический осмотр
- 4 биоэнергетические процедуры по методу Шено
- 6 процедур энергетического массажа по методу Шено
- 6 процедур гидроароматерапии
- 6 процедур фитотерапии
- 6 процедур душа Шарко

### Рекомендуемые дополнительные процедуры

- Комплексная лабораторная диагностика
- Внутривенное введение питательных веществ (инъекции)
- Озонотерапия
- Остеопатия
- Гидроколонтотерапия

## Оздоровительные программы Шено

### Программа восстановления энергетического баланса 7 ночей / 6 дней

РАССЛАБЬТЕСЬ И ПОЛУЧИТЕ ЗАРЯД НОВЫХ СИЛ.

Эта программа способствует снижению стресса и восстановлению естественного энергетического баланса вашего организма. В дополнение к базовой программе детоксикации по методу Шено, здесь применяется особая, прошедшая клинические испытания и запатентованная инновационная технология. Она снижает нагрузки и заряжает тело энергией на глубинном уровне. В результате ваш организм восстанавливает свой естественный ритм и избавляется от хронического стресса. Улучшается качество сна, и повышается настроение. Вы чувствуете заряд бодрости и прилив новых сил, а ваше общее самочувствие улучшается.

Наши опытные специалисты сначала проводят комплексную медицинскую диагностику, чтобы точно проанализировать текущее состояние и оптимизировать требуемые процедуры.

Для кого предназначена программа?

Недельная программа подходит для всех, кто подвержен повышенному стрессу в повседневной жизни и чувствует сильную усталость.

## Оздоровительные программы Шено

Объем программы

- 3 консультации врача
- 2 консультации диетолога
- Детокс-диета
- Диагностика по методу Шено с Lifestyle Biomarkers®
  - Определение возраста сосудов
  - Анализ минеральных веществ и степени интоксикации тяжелыми металлами
  - Измерение окислительного стресса
  - Измерение конечных продуктов гликирования (КПГ)
  - Анализ содержания коллагена в коже
- 1 анализ состава тела
- 1 анализ уровня стресса
- 1 инфракрасная компьютерная термография
- 1 биоэнергетический осмотр
- 4 биоэнергетические процедуры по методу Шено
- 6 процедур энергетического массажа по методу Шено
- 6 процедур гидроароматерапии
- 6 процедур фитотанготерапии
- 6 процедур душа Шарко
- 6 процедур общей фотобиомодуляции
- 6 нейроакустических процедур для максимальной релаксации
- 6 самостоятельных тренировок по биологической обратной связи на основе колебаний сердечного ритма

Рекомендуемые дополнительные процедуры

- Лабораторная диагностика
- Внутривенные витаминные капельницы
- Озонотерапия
- Гидроколлотерапия
- Остеопатия

## Оздоровительные программы Шено

### Превентивная антивозрастная программа 7 ночей / 6 дней

РАБОТА НАД СОБОЙ ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ С МЫСЛИ О БУДУЩЕМ.

Эта программа направлена на укрепление организма и повышение сопротивляемости трудностям современного образа жизни. Она основана на профилактическом подходе в противовес распространенному сегодня принципу «лечим по мере поступления болезней».

Основу программы составляют процедуры детоксикации по методу Шено. Их дополняют клинически испытанные процедуры, которые укрепляют иммунитет и активируют целительные силы тканей и внутренних органов в долгосрочной перспективе.

Человеческий организм обладает удивительной способностью улучшать свою физическую и умственную активность в любом возрасте – при условии надлежащей стимуляции.

С помощью современных методов диагностики наши специалисты определяют индивидуальные факторы вашего образа жизни, чтобы проанализировать текущий потенциал вашего организма и точно согласовать все процедуры с вашими потребностями.

## Оздоровительные программы Шено

Объем программы

- 3 консультации врача
- 2 консультации диетолога
- Детокс-диета
- Диагностика по методу Шено с Lifestyle Biomarkers®
  - Определение возраста сосудов
  - Анализ минеральных веществ и степени интоксикации тяжелыми металлами
  - Измерение окислительного стресса
  - Измерение конечных продуктов гликирования (КПГ)
  - Анализ содержания коллагена в коже
- 1 анализ состава тела
- 1 исследование состояния сердечно-сосудистой системы
- 1 исследование осанки и двигательных функций
- 1 инфракрасная компьютерная термография
- 1 биоэнергетический осмотр
- 4 биоэнергетические процедуры по методу Шено
- 6 процедур энергетического массажа по методу Шено
- 6 процедур гидроароматерапии
- 6 процедур фитотерапии
- 6 процедур душа Шарко
- 2 процедуры нейромышечной активации
- 1 процедура остеопатии
- 3 процедуры гипокситерапии
- 6 процедур общей криотерапии
- 3 занятия с персональным тренером

Рекомендуемые дополнительные процедуры:

- Комплексная лабораторная диагностика
- Внутривенное введение питательных веществ (инъекции)
- Озонотерапия

## Наши отделения

Специально подобранные процедуры и команда профессионалов мирового уровня, работающих в наших взаимосвязанных отделениях, помогут вам обрести и сохранить на долгие годы прекрасную физическую и умственную форму.

- Медицинское отделение
- Отделение «Возможности человеческого организма»
- Отделение гидротерапии
- Эстетическое отделение
- Отделение эстетической медицины
- Отделение спорта и фитнеса



Фойе спа-центра

## Медицинское отделение

### Комплексный индивидуальный подход

Наш медицинский персонал радостно приветствует вас и окружает вас заботой на все время пребывания. К вашим услугам высококвалифицированные международные врачи-специалисты по внутренним болезням, кардиологии, спортивной и энергетической медицине, а также опытные специалисты по акупунктуре, питанию, остеопатии, физиотерапии и физкультуре.

На имеющемся у нас современном оборудовании проводится научная диагностика, чтобы выявить влияние вашего образа жизни на ваш организм, подобрать индивидуальную программу и раскрыть ваш потенциал оздоровления.

Наши эксперты непрерывно контролируют процесс и при необходимости вносят корректировки в процедуры. В конце вашего пребывания проводится повторная оценка основных параметров, и вам выдаются рекомендации, чтобы вы могли внести изменения в ваши повседневные привычки для дальнейшего поддержания отличной физической и умственной формы.



Медицинская консультация



Оценка жесткости сосудов

## Медицинское отделение

### ДИАГНОСТИКА

#### Консультации врачей

Для начала наши специалисты проверяют состояние вашего здоровья и анамнез. Затем они вместе с вами анализируют ваши потребности и цели, чтобы составить индивидуальный график процедур. Все наши оздоровительные программы основаны на детоксикации организма и улучшении самочувствия.

#### Консультации диетолога

По результатам анализа (DEXA) состава вашего тела (доля костей, жира, воды и мышц), метаболических данных и привычного режима питания наш диетолог определяет ваш алиментарный статус и подробно рассматривает ваши ежесуточные потребности в питании. Ведь для поддержания здоровья и восстановления хорошего самочувствия требуется сбалансированное питание.

#### Биоэнергетическое обследование

Биоэнергетическое обследование вашего организма проводится по современной биорезонансной технологии. При этом собираются сведения об энергетическом уровне внутренних органов и функций организма (с учетом определенных медицинских параметров). Данный метод позволяет нам получить подробную информацию о ваших индивидуальных потребностях, чтобы составить оптимальный график процедур для восстановления энергетического баланса вашего организма.

Все процедуры и методы диагностики назначаются и контролируются нашими врачами.

## Медицинское отделение

### ДИАГНОСТИКА

#### Лабораторная диагностика

Мы проводим комплексные анализы крови, мочи и слюны, на основе которых определяются биомаркеры воспаления, пищевые непереносимости, аллергии, нейромедиаторы, гормоны, витамины, свободные радикалы, минералы и отложения тяжелых металлов. Наши специалисты тщательно анализируют результаты и при необходимости составляют индивидуальный план лечения.

#### Анализ плотности костной ткани (DXA)

Минеральная плотность костной ткани измеряется с помощью малой дозы ионизирующего излучения. Как правило, измерение проводится в зоне поясницы и тазобедренного сустава. На сегодняшний день данная процедура считается наилучшим методом для диагностики потери костной массы и остеопороза, а также для оценки индивидуального риска переломов.

#### Тест на пищевую непереносимость

Данный тест был разработан в целях выявления пищевой непереносимости, которая может стать причиной воспалительных заболеваний кишечника и многочисленных других недомоганий. Тест особенно полезен для пациентов, страдающих хроническими заболеваниями, нарушениями пищеварения, метеоризмом, избыточным весом или проблемами с кожей, ведь зачастую достаточно просто изменить режим питания, чтобы устранить недуги.

## Медицинское отделение

### ДИАГНОСТИКА

#### Измерение окислительного стресса

Данный инновационный диагностический метод позволяет измерить количество реактивных соединений кислорода в организме и сравнить полученные данные с защитными возможностями собственной антиоксидантной иммунной системы. Сбои в работе защитного механизма приводят к возникновению окислительного процесса, воздействующего на иммунную систему. Это явление способствует разрушению клеток и преждевременному старению. На основе результатов диагностики мы можем оптимизировать антиоксидантную терапию, контролировать ее эффективность и предотвратить ошибочное использование противопоказанных антиоксидантов.

#### Измерение биологического возраста сосудов

Этот неинвазивный метод позволяет точно измерить артериальную функцию, чтобы определить биологический возраст сосудов. При этом измеряются жесткость сосудов, кровяное давление и скорость распространения пульсовой волны (возврат крови в сердце через артерии). Данный метод не менее прост, чем измерение кровяного давления, и помогает в составлении индивидуального графика процедур.

#### Измерение конечных продуктов гликирования (КПГ)

Этот ультрасовременный метод диагностики позволяет в режиме реального времени измерять отложения конечных продуктов гликирования (КПГ) в тканях. КПГ играют решающую роль в развитии возрастных хронических заболеваний, поскольку гликирование белков является одним из ключевых факторов, вызывающих старение организма. Данный процесс оказывает влияние на кровеносные сосуды, жизненно важные органы и общее состояние кожи, вызывая пигментные пятна или катаракту. Ранняя диагностика повышенной концентрации КПГ помогает своевременно разработать график процедур и консультаций, направленных на изменение повседневных привычек пациента. Это включает в себя изменение режима питания с целью разрушения вредных для здоровья соединений белков и сахара.

## Медицинское отделение

### ДИАГНОСТИКА

#### Анализ минеральных веществ и степени интоксикации тяжелыми металлами

Этот инновационный неинвазивный метод позволяет в режиме реального времени определять биодоступность микроэлементов и тяжелых металлов, накапливаемых в тканях. В целях детоксикации организма применяются процедуры реминерализации и хелаторная терапия для вывода тяжелых металлов.

#### Оценка содержания коллагена в коже

Это высокочувствительный ультразвуковой метод, который определяет количество и качество коллагена кожи и состояние соединительной ткани. С помощью данного метода получают данные о фактическом возрасте кожи и общем состоянии соединительной ткани, которое имеет важное значение для организма в целом. Данные результаты позволяют назначить целевые лечебные, лечебно-эстетические и косметические процедуры.



Внутривенные витаминные капельницы

## Медицинское отделение

### ПРОЦЕДУРЫ

#### **Биоэнергетическая процедура по методу Шено**

Здесь используется прибор, который посредством лазерного луча передает индивидуальные биоэнергетические стимулирующие сигналы через определенные активные точки. Таким образом восстанавливается энергетический баланс организма. Кроме того, возможно проведение неинвазивной стимуляции клеток с целью активации обновления клеток.

#### **Акупунктура**

Индивидуальные сеансы акупунктуры избавляют от болевых ощущений в суставах и мышцах, головной боли, мигрени, невропатических болей, определенных заболеваний верхних дыхательных путей, аллергии, гинекологических недомоганий, заболеваний желудочно-кишечного тракта, стресса, тревожного состояния и расстройств сна. Как правило, сочетание точек на теле и ушных раковинах помогает добиться особенно хороших результатов.

#### **Аурикулярная акупунктура**

Аурикулярная акупунктура, при которой стимулируются точки на ушных раковинах, помогает в восстановлении энергетических каналов организма. Для этого используются микроиглы, микросферы и семена растений, которые при их правильном размещении стимулируют и корректируют функции организма. Данный метод особенно успешен при лечении нарушений вегетативной нервной системы, мышечного напряжения вследствие заболеваний нервно-мышечного аппарата, тревожного состояния, расстройств сна и беспокойства, которые зачастую связаны с напряженным образом жизни.

## Медицинское отделение

### ПРОЦЕДУРЫ

#### **Озонотерапия**

Данная процедура укрепляет иммунную систему и защитные силы организма. Она способствует восстановлению сил организма, обеспечивая общий омолаживающий и антивозрастной эффект. Путем обогащения крови озоном снимается усталость и выводятся токсины.

#### **Внутривенное введение пищевых добавок**

Для внутривенных инъекций используются специальные смеси с высокой концентрацией антиоксидантов, витаминов, минеральных и хелатообразующих веществ. Данная процедура эффективно повышает сопротивляемость организма и замедляет старение организма.

#### **Гидроколонотерапия**

Гидроколонотерапия – это промывание толстого кишечника водой с целью выведения шлаков и токсинов из организма. Очистка кишечника дает заряд новой энергии и укрепляет иммунную систему.

## Отделение «Возможности человеческого организма»

### Эффективность в длительной перспективе

С возрастом важно проявлять заботу о собственном здоровье, однако не менее важно повышать функциональность организма до максимально возможного уровня, так как это позволяет вести активную, разностороннюю и приносящую удовлетворенность социальную жизнь в любом возрасте.

Пониженная физическая активность, избыточный вес, стресс, недосыпание, вялость и усталость – вот лишь некоторые из наиболее распространенных симптомов, которые многие из нас испытывают в повседневной жизни и которые оказывают влияние на нашу жизнедеятельность.

На основе результатов современной диагностики наши медицинские специалисты составят программу согласно вашим индивидуальным потребностям. Благодаря этому вы сможете продолжать занятия и в домашних условиях, чтобы в полной мере использовать возможности вашего организма и повысить качество жизни на многие годы.



Оценка нарушений осанки и двигательных функций



Оценка нарушений осанки и двигательных функций

## Отделение «Возможности человеческого организма»

### ДИАГНОСТИКА

#### Нагрузочный тест для оценки работы сердечно-сосудистой системы

Ультрасовременный нагрузочный тест основан на анализе дыхания. Здесь исследуется взаимодействие сердца, артерий, вен и легких, а также проверяется правильность насыщения мышц кислородом. Результаты теста содержат ценные данные о физической выносливости пациента и возможных факторах риска. Мы рекомендуем прохождение этого теста перед составлением индивидуальной программы тренировок, направленных на общее улучшение состояния здоровья, повышение работоспособности и снижение веса (при желании).

#### Измерение емкости легких

Оценивает состояние легких за счет измерения количества вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, а также его мощности и скорости. Этот простой тест также служит для обнаружения нарушений проходимости дыхательных путей. Как правило, функция легких снижается с возрастом ввиду отсутствия физической активности и снижения эластичности грудной клетки.

#### Анализ стресса и занятия по биологической обратной связи на основе колебаний сердечного ритма

Этот уникальный тест приносит многочисленные сведения о том, как ваш организм реагирует на различные виды стресса, умственные и эмоциональные нагрузки. При этом исследуется уровень регуляции сердечной деятельности посредством вегетативной нервной системы в зависимости от факторов стресса в повседневной жизни. Результаты теста помогают сделать вывод о взаимосвязи между вашими привычками и общим самочувствием. На этой основе мы разрабатываем комплекс мер для более здорового, активного и продуктивного образа жизни.

#### Занятия по биологической обратной связи на основе колебаний сердечного ритма

Занятия для систематической релаксации и улучшения работы парасимпатической нервной системы. Ваш организм будет наполнен спокойствием и невозмутимостью. После занятий вы почувствуете прилив здоровья, бодрости и энергии.

Все процедуры и методы диагностики назначаются и контролируются нашими врачами.

## Отделение «Возможности человеческого организма»

### ДИАГНОСТИКА

#### Измерение основного обмена

Данный тест предназначен для измерения основного обмена. Он дает точные данные об использовании субстратов метаболизма, на основе которых мы вносим коррекции в режим питания, разрабатываем диету и помогаем устранять проблемы с весом.

#### Анализ состава тела (DEXA)

Этот тест позволяет получить данные о составе мягких тканей и костей в вашем организме. Здесь измеряются такие параметры, как минеральная плотность костной ткани, доля безжировой и жировой ткани, общая доля жира в организме. На основе результатов теста составляется программа для укрепления здоровья и оптимизации веса с конкретными целями тренировок.

#### Инфракрасная компьютерная термография

Медицинская инфракрасная компьютерная термография – это метод неинвазивной безлучевой диагностики, который позволяет с помощью изменений температуры визуально представлять и измерять заболевания и повреждения мягких тканей на поверхности кожи. Температура тела пациента регистрируется в режиме реального времени, при этом цветовой спектр позволяет сделать вывод об увеличении или уменьшении инфракрасного излучения, отражаемого от поверхности тела. Как правило, тело человека отличается тепловой симметрией, поэтому даже минимальные изменения температуры легко бросаются в глаза. Физиологическая термография помогает диагностировать расстройства нервной системы и заболевания сосудов, мышц или костей, а также используется вместе с другими методами при поиске причин заболеваний.

#### Исследование осанки и двигательных функций

Здесь исследуются нарушения естественного положения позвоночника, подвижность суставов и слабых элементов мышечной системы. С возрастом эти факторы могут стать причиной болезненного изменения всего опорно-двигательного аппарата, которое при отсутствии корректирующих мер может привести к неправильной осанке и потере гибкости. В этом случае пациента ожидают болевые ощущения и ограничения подвижности в повседневной жизни.

## Отделение «Возможности человеческого организма»

### ДИАГНОСТИКА

#### Анализ силы и равновесия

Данный тест предназначен для анализа максимальной мышечной силы, симметрии, силовой выносливости и способности к сохранению равновесия с помощью прецизионных измерительных систем. С возрастом сухая мышечная масса уменьшается, поэтому силовые упражнения играют важную роль в любом возрасте, так как они способствуют сохранению и укреплению мышечной массы, помогая повышать индивидуальную работоспособность организма.

## Отделение «Возможности человеческого организма»

### ПРОЦЕДУРЫ

#### Нейромышечная активация

Нейромышечная активация эффективно воздействует против болей опорно-двигательного аппарата и нарушений нервно-мышечного аппарата. Функциональные терапевтические упражнения с применением подвесных систем улучшают функции тела и избавляют от болевых ощущений во время движения. Они также помогают корректировать мышечную слабость и восстанавливать баланс различных групп мышц. Данная процедура направлена на координацию движений мышц и устранение причин болевых ощущений (а не только симптомов). Нередко пациенты немедленно избавляются от боли и ограничений в движении.

#### Остеопатия

Остеопатические процедуры преследуют комплексный подход. Врач-терапевт выявляет нарушения осанки и устраняет их с помощью целенаправленных манипуляций, упражнений на растяжку и массажа. В результате повышается подвижность суставов, устраняются напряжения мышц и болевые ощущения. Стимуляция кровообращения способствует активации собственных целительных сил организма.

#### Физиотерапия

Врач-физиотерапевт с помощью мануальной терапии и специального оборудования занимается лечением травм и болей в мышцах.

#### Гипокситерапия (в маске)

Данная процедура предусматривает кратковременное вдыхание воздуха с низкой концентрацией кислорода через маску попеременно с вдыханием окружающего воздуха. Вызываемая таким образом накапливаемая физиологическая адаптация оказывает положительное воздействие на обмен веществ, стимулирует работу ферментативных антиоксидантов, улучшает иммунный статус и общее самочувствие.



Neuras (нервно-мышечная активация)

## Отделение «Возможности человеческого организма»

### ПРОЦЕДУРЫ

#### Общая фотобиомодуляция

Излучаемые лазером световые волны проникают в кожу и передают энергию в клеточные структуры организма. В результате стимулируются клеточный обмен веществ, кровообращение и заживление ран, снижается уровень стрессовых гормонов, устраняются боли и воспаления, улучшается состояние кожи. Кроме того, данный неинвазивный метод, применяемый локально или с головы до ног, способствует более быстрому избавлению от болезненных перепадов настроения, расстройств сна и синдрома смены часового пояса.

#### Высокочастотная терапия

Данная процедура снабжает клетки организма новой энергией и за счет повышения энергетического потенциала клеток способствует оживлению всей системы. Возникающие при этом резонансы вызывают колебания внутри клеточной структуры, что ведет к стимуляции обмена веществ и эффективному устранению болевых ощущений.

#### Общая криотерапия при -110 °С

Эта освежающая и очень эффективная процедура применяется для лечения хронических воспалительных заболеваний и оказывает приятное успокаивающее действие на психику. Криотерапия повышает работоспособность организма, уменьшает хронические боли, улучшает упругость и внешний вид кожи, восстанавливает все тело и избавляет от расстройств сна. Под контролем нашего медицинского персонала ваше тело в течение трех минут постепенно подвергается температуре -110 градусов Цельсия в криокамере. Несмотря на малую длительность воздействия эффект сохраняется в течение долгого времени. Данный метод часто комбинируется с другими процедурами с целью повышения их эффективности.

#### Антигравитационные упражнения

Антигравитационные упражнения применяются в целях общего оздоровления или физической реабилитации. Тренировки сопровождаются приятным ощущением невесомости и вызывают меньше боли, чем обычные упражнения. Они стимулируют обмен веществ и работу мозга, одновременно сокращая риск травм.

## Отделение «Возможности человеческого организма»

### ПРОЦЕДУРЫ

#### Нейроакустическая глубокая релаксация

Нейротехнология, при которой мозг подвергается воздействию химических импульсов, сигналов и раздражителей, которые обычно воспринимаются как триггеры для релаксации и восстановления. Нейрохимические и акустические стимуляторы дают вегетативной нервной системе команду выйти из стрессового режима, реактивируя парасимпатическую нервную систему. Терапия дает глубокое расслабление и приносит спокойствие.

#### Интервальная вакуумная терапия

Данная процедура включает в себя использование технологии отрицательного давления (вакуум) и применяется на нижних конечностях. Воздействие физиологически вызывает ритмичное расширение и сжатие сосудов и естественным образом улучшает кровообращение и лимфатический отток.

#### Гипокситерапия (в специальной комнате)

Процедура предполагает нахождение в специальной комнате с пониженным содержанием кислорода, что улучшает аэробный метаболизм в организме, позволяет более эффективно использовать кислород для производства энергии, повышает выносливость, скорость и уровень физической подготовки, а также оптимизирует обмен веществ для снижения веса.

#### Псаммотерапия

В данной процедуре используется мелкий песок с содержанием целительных минералов (органические карбонаты), который нагревается до температуры 40 – 42 градусов Цельсия и помогает избавиться от болей опорно-двигательного аппарата, повысить мышечный тонус и восстановить работоспособность организма.

#### Body Slim VacuTherm

В процедуре используются беговая дорожка с вакуумной технологией и программа тренировок, предназначенных для сжигания жира и уменьшения целлюлита.



Фотобиомодуляция всего тела

## Отделение гидротерапии

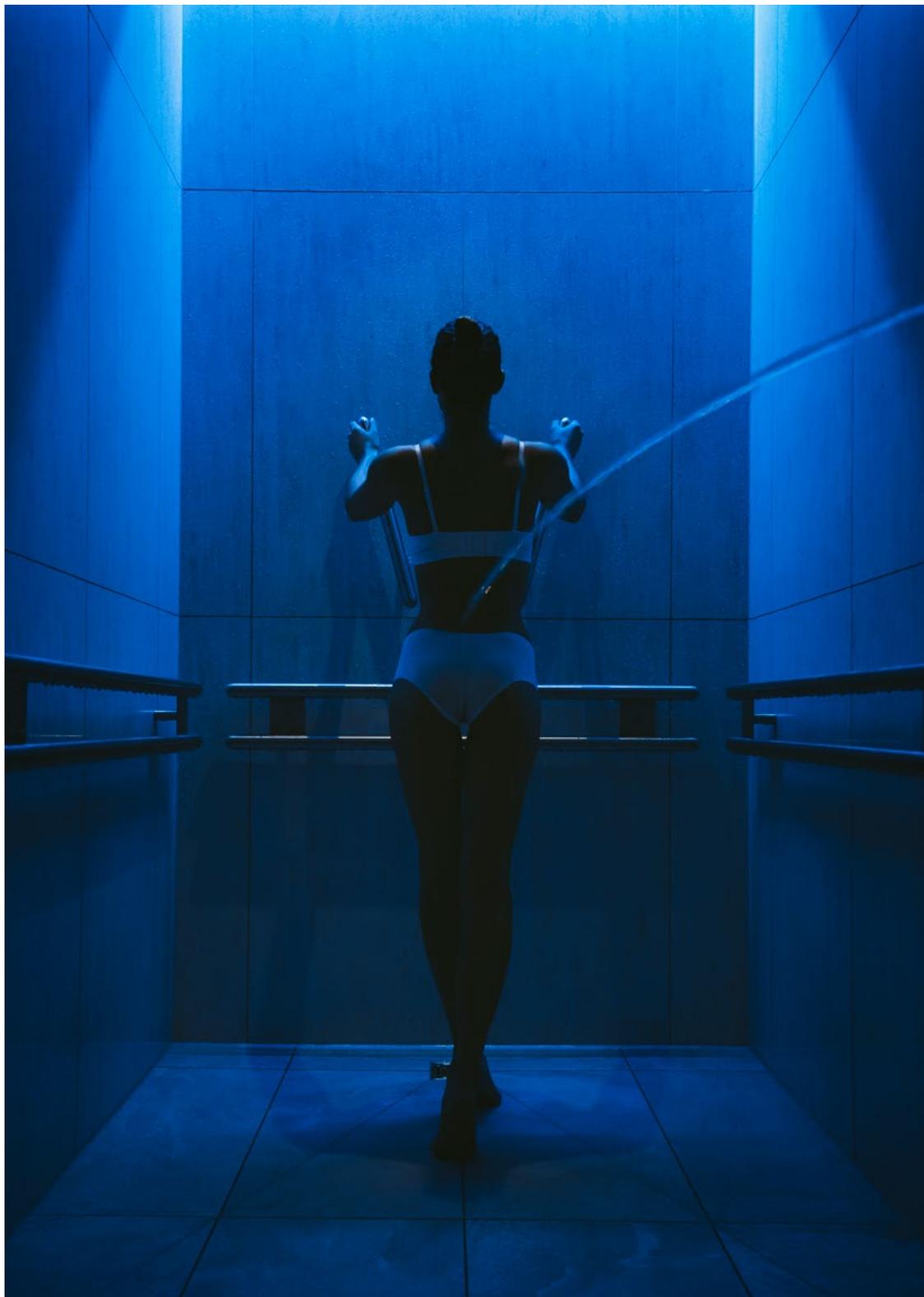
### Создание целительного потока энергии

Этот центральный элемент вашей оздоровительной программы направлен на стимуляцию крово- и лимфообращения, питание клеток, вывод токсинов и жировых отложений, устранение мышечного напряжения и очищение кожи.

Терапевтический эффект процедур усиливается за счет чередования перепадов давления и температуры воды, сеансов гидромассажа и грязевых обертываний, а также благодаря применению эфирных масел, растительных экстрактов и морских микроводорослей.



Гидроароматерапия



Гидроджет (душ Шарко)

## Отделение гидротерапии

### ПРОЦЕДУРЫ

#### Гидроароматерапия

В этой особой форме гидромассажа в ванну добавляется смесь ценных эфирных масел. Путем регулирования температуры и давления воды в сочетании с термодинамическим воздействием растительных экстрактов достигается попеременное расширение и сужение капиллярных сосудов. Таким образом стимулируются естественные функции организма по выведению токсинов и расщеплению жиров в тканях. Данный метод особенно эффективен для восстановления гладкости и упругости кожи. Благодаря восстановлению баланса жидкостей и энергии в организме ваши душа и тело вновь будут составлять единое целое.

#### Фитофанготерапия

Грязевое обертывание проводится в рамках курса гидроэнергетического лечения после гидроароматерапии. На кожу тела наносится маска из белой и зеленой глины, минералов, микроводорослей и чистых эфирных масел.

В зависимости от времени воздействия, смесь эфирных масел и минеральных веществ оказывает интенсивный дренажный или живительный эффект. Терапия особенно эффективна для избавления от стресса, мышечного и нервного напряжения.

#### Душ Шарко

На последнем этапе курса гидроэнергетического лечения после стимулирующего термального воздействия на тело с некоторого расстояния направляется струя холодной воды с регулируемым давлением. Это раздражение способствует повышению гладкости и упругости кожи, улучшению обмена веществ и кровообращения.

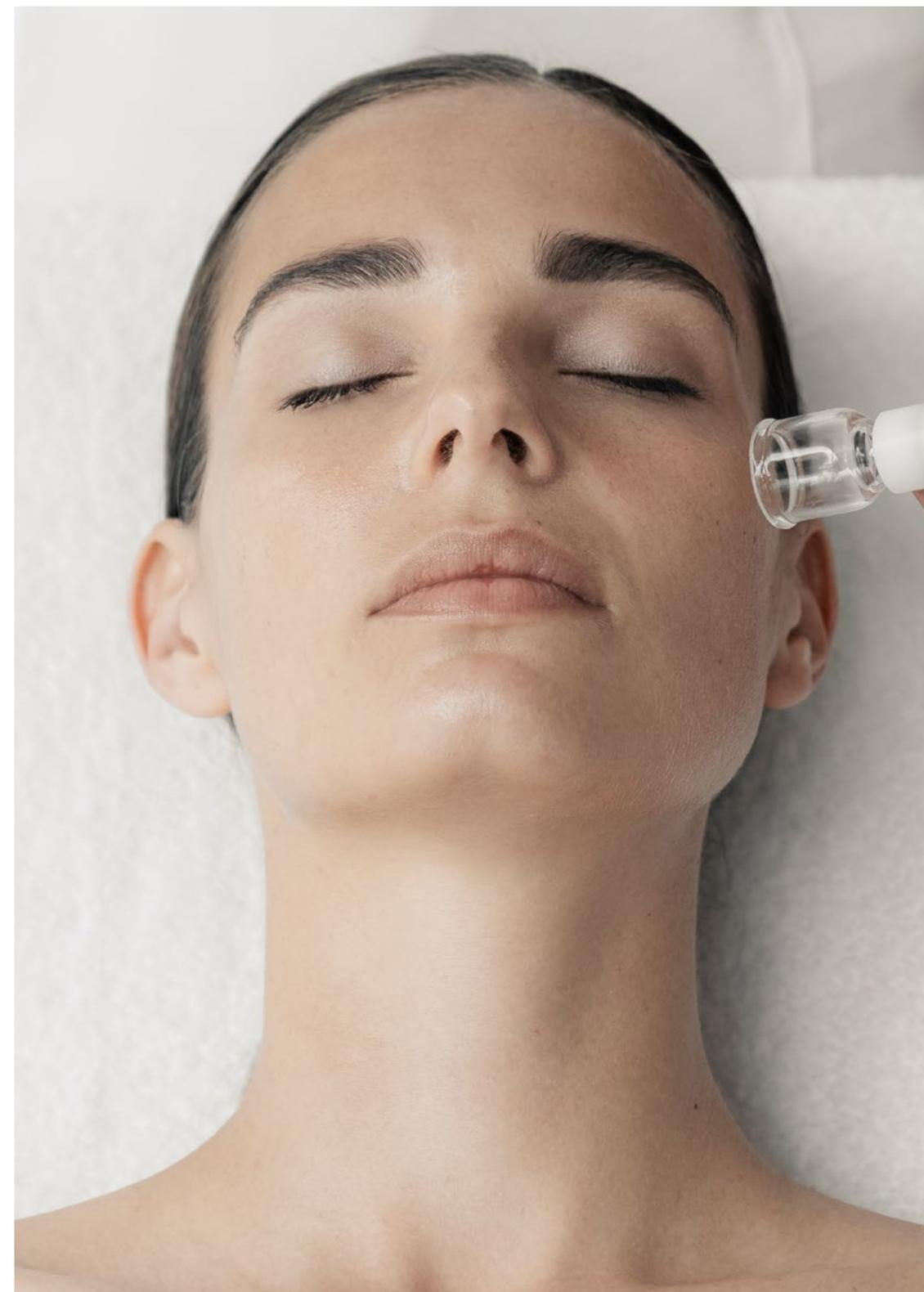
## Эстетическое отделение

### Поддержание баланса потока энергии

Как одна из ключевых составляющих метода Шено®, эстетическое отделение отвечает за восстановление энергетического баланса вашего организма в соответствии с лечебными практиками китайской медицины.

Для этого проводятся специальные сеансы мануальной терапии и вакуумно-баночного массажа, при которых формируются волны, глубоко проникающие в клетки и дающие очень приятное ощущение. Путем воздействия на мышцы, фасции, соединительные ткани, суставы и триггерные точки можно устранять воспаления, способствовать релаксации и стимулировать омоложение клеток.

Мы применяем уникальное сочетание эфирных масел, кремов и сывороток с биоактивными ингредиентами, чтобы учитывать ваши личные предпочтения и оказывать глубокое воздействие на слои кожи с видимыми результатами.



Дренажный массаж по методу Шено



Фитофанготерапия

## Эстетическое отделение

### ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕЛА

#### Общий детокс-массаж тела по методу Шено

Общий детокс-массаж, как правило, проводится на подготовительном этапе наших оздоровительных программ. С помощью специальных мануальных техник и эффективных средств детоксикации из организма выводятся токсины на глубинном уровне. Мануальная терапия в сочетании со специальным прибором, оказывающим волнообразное всасывающее действие, ускоряет вывод жидкостей из организма. Это способствует удалению токсинов и восстановлению клеток. Результат: выведение шлаков и токсинов.

#### Энергетический массаж по методу Шено

Энергетический массаж проводится для разгрузки и очищения потоков энергии в меридианах. С помощью банок восстанавливается баланс циркулирующей энергии, лимфатической системы и системы кровообращения, что значительно улучшает общее самочувствие. Результат: активация меридианов, повышение тонуса и заряд энергии.

#### Расслабляющий массаж по методу Шено

Этот особенно приятный массаж способствует физической и психической релаксации, значительно улучшая самочувствие. Мышцы расслабляются, физические или умственные нагрузки уходят на задний план. Результат: релаксация, снижение стресса и восстановление гормонального баланса.

## Эстетическое отделение

### ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕЛА

#### Массаж соединительной ткани по методу Шено

Глубокий массаж мышечной ткани разработан специально для устранения хронического напряжения, которое зачастую связано с воспалениями и болями в мышцах. Массаж расслабляет мышцы, устраняет уплотнения мышечной ткани и стимулирует насыщение кислородом. Результат: улучшение осанки, подвижности суставов, кровообращения и насыщения кислородом; снижение мышечных спазмов и напряжения; улучшение состояния и внешнего вида кожи.

#### Массаж головы и плеч по методу Шено

Массаж помогает снять напряжение в области шеи, плеч и головы, а также уменьшает стресс и болевые ощущения, восстанавливает кровообращение и энергетические потоки, интенсивно стимулируя насыщение тканей кислородом. Результат: психологическое и физическое расслабление, общее душевное спокойствие. Массаж особенно эффективен при лечении мигрени, головной боли, напряжений мышц лица и шеи.

#### Восстановительная процедура по методу Шено

При сильном нервном напряжении возникают ограничения в работе организма, мышцы блокируются, а дыхание становится поверхностным. Неправильное дыхание приводит к недостаточному насыщению внутренних органов кислородом. Данная процедура была разработана в целях стимуляции глубокого дыхания за счет расширения диафрагмы. Она помогает снять напряжение, избавиться от стресса и восстановить свободный поток энергии в организме. Результат: улучшение дыхательной функции, восстановление организма и повышение тонуса.

## Эстетическое отделение

### ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕЛА

#### Рефлексология стоп по методу Шено

Этот энергетический массаж помогает восстановить баланс организма за счет активации акупунктурных точек на стопах. Массаж снимает напряжение и улучшает подвижность суставов ног. Результат: улучшение кровообращения ног, восстановление энергетического баланса внутренних органов за счет активации меридианов. Антистрессовый массаж.

#### Мануальный лимфодренаж по методу Шено

Мягкий и успокаивающий лимфодренаж выполняется ритмическими движениями. Он способствует глубокой релаксации, улучшает циркуляцию жидкостей в организме, устраняет блокаду лимфатических сосудов, укрепляет иммунную систему, а также уменьшает отеки и скопления воды. Результат: улучшение лимфообращения и циркуляции жидкостей в организме, выведение шлаков и токсинов из тканей.

#### Антицеллюлитный массаж по методу Шено

Интенсивный массаж воздействует на проблемные участки, способствуя выведению токсинов. Эфирные масла и вибромассажеры дополнительно помогают избавиться от скоплений жира в соединительной ткани. Процедура стимулирует лимфо- и кровообращение. Результат: омоложение и разглаживание кожи. Соединительная ткань приобретает упругую, мягкую и здоровую структуру.

## Эстетическое отделение

### ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕЛА

#### Массаж живота по методу Шено

Мягкий массаж в области живота оказывает глубокое воздействие, помогая выводить токсины и улучшать работу кишечника. В сочетании с электростимуляцией энергетических точек массаж устраняет отеки и вздутия в области живота, а также способствует выводу отложенного жира через лимфу. Результат: улучшение работы кишечника, выведение токсинов и отходов метаболизма, создание ощущения легкости.



Питательная процедура для лица по методу Шено

## Эстетическое отделение

### ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА

#### **Детокс-пилинг лица по методу Шено**

Процедура способствует обновлению клеток и улучшению структуры эпидермиса. Глубокое очищение помогает избавиться от загрязнений, отмерших клеток и отходов метаболизма. Кожа получает заряд новых сил и приобретает здоровый внешний вид. Результат: очищение, повышение тонуса, разглаживание и освежение кожи.

#### **Питательная процедура для лица по методу Шено**

Кожа лица насыщается ценными питательными и увлажняющими минеральными веществами и витаминами, которые восстанавливают естественный баланс. Энергетический массаж стимулирует соединительную ткань, улучшая кровообращение и циркуляцию энергии. Кожа приобретает свежий и сияющий вид. Результат: глубокое увлажнение кожи лица, сияние, заметное повышение тонуса кожи.

#### **Омолаживающая и регенерирующая процедура по методу Шено**

Специальная массажная техника в комбинации с электростимуляцией. Процедура оказывает действие на клеточном уровне, стимулирует естественные защитные механизмы кожи и нейтрализует свободные радикалы. Кожа подтягивается, приобретая плотность и упругость. Данная процедура особенно подходит для зрелой или сухой кожи. Немедленное разглаживание морщин создает эффект омоложения. Признаки старения заметно сокращаются. Результат: повышение тонуса, придание упругости, подтяжка овала лица.

## Эстетическое отделение

### ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА

#### **Дренажный массаж по методу Шено**

Лимфодренаж лица помогает устранить отеки, успокаивает кожу лица и век, создавая эффект омоложения. Результат: выведение шлаков, снижение отеков, подтяжка овала лица.

## Отделение эстетической медицины

### Отлично выглядеть и хорошо себя чувствовать

Естественный облик и безопасные индивидуальные процедуры – вот наши главные принципы в области косметической медицины и ухода за кожей.

Мы применяем современные технологии для разглаживания морщин, повышения упругости кожи, контурной пластики тела и лечения целлюлита. Комбинации из различных процедур помогают устранять и предотвращать возрастные изменения кожи для достижения более равномерного результата эстетической терапии.

В дополнение к нашим дерматологическим процедурам, специальные методы ухода за кожей с применением наших собственных лечебно-косметических средств гарантируют длительный эффект и прекрасный результат.

Наши меры по укреплению физического и душевного здоровья в сочетании с эстетическими процедурами помогут вам раскрыть вашу внутреннюю красоту.



Hydrafacial для глубокого омоложения кожи лица

## Отделение эстетической медицины

### ДИАГНОСТИКА

#### Консультации врачей

Перед началом любой процедуры врач эстетической медицины проводит осмотр и обсуждает с вами различные варианты современных косметических процедур без хирургического вмешательства. Врач помогает подобрать процедуры в соответствии с вашими пожеланиями, потребностями, ожиданиями и возможными противопоказаниями.

#### Анализ кожи

Современный анализ кожи с учетом различных параметров позволяет точно определить состояние вашей кожи и ее потребности. Здесь измеряются такие параметры, как содержание коллагена, эластичность, трансэпидермальная потеря влаги, показатель pH, водный баланс, светопоглощение, чувствительность и салоотделение. На основе полученных результатов наши специалисты составляют индивидуальный план процедур и косметических средств, чтобы достичь оптимального эффекта.

## Отделение эстетической медицины

### ПРОЦЕДУРЫ

#### Биоревитализация

Аутологичная богатая тромбоцитами плазма, насыщенная вашими собственными факторами роста, стимулирует выработку коллагена для очень эффективной борьбы с признаками старения.

#### Гиалуроновые филлеры

Гиалуроновая кислота с поперечными связями используется в качестве заполнителя для тканей кожи лица, потерявших объем и эластичность. Она разглаживает морщины и шрамы, придает объем, корректирует контур губ, сокращает темные круги под глазами и устраняет признаки старения на коже рук. Кроме того, гиалуроновая кислота стимулирует выработку коллагена в клетках и поэтому является основой эффективных антивозрастных процедур. Процедура проводится без болевых ощущений, так как шприц заполняется небольшим количеством анестезирующего средства местного действия.

#### Ботулотоксин

Хорошо известный «ботокс» расслабляет определенные мышцы лица и устраняет в основном мимические морщины, которые появляются вследствие напряжения мышц лица, отвечающих за мимику. Он также помогает разглаживать складки кожи на шее и морщины в области декольте. Процедура проводится с сохранением естественной мимики лица и без образования глубоких морщин. Кроме того, ботулотоксин снижает избыточное потоотделение в потовых железах ладоней, подмышек и ступней. Препарат применяется для лица (полностью или отдельные участки), шеи (подтяжка), области декольте, подмышек, ладоней и ступней.

Все процедуры и методы диагностики назначаются и контролируются нашими врачами.

## Отделение эстетической медицины

### ПРОЦЕДУРЫ

#### **Микронидлинг или мезороллерная терапия**

С помощью специального медицинского инструмента (мезороллера) удаляется устаревший коллаген и стимулируется выработка нового коллагена на участках кожи, подверженных фото- и хроностарению, образованию послеугревых рубцов и растяжек.

Для активации синтеза коллагена могут использоваться такие препараты, как гиалуроновая кислота, богатая тромбоцитами плазма, витамины (особенно витамин С) и фруктовые кислоты.

## Отделение эстетической медицины

### ПРОЦЕДУРЫ

#### **Фокусированный ультразвук (лифтинг без хирургического вмешательства)**

Неинвазивная система Ultraformer III на основе высокоинтенсивного фокусированного микро- и макроультразвука применяется для подтяжки и омоложения кожи. Эта эффективная процедура не требует много времени и не доставляет дискомфорта. В зависимости от типа и состояния вашей кожи, один сеанс неинвазивной процедуры через 1–3 месяца приносит естественные результаты, которые сохраняются до года.

#### **Фокусированный ультразвук для контурной пластики тела**

Неинвазивная система Ulfit на основе высокоинтенсивного фокусированного кругового макроультразвука применяется для борьбы с трудноудаляемыми жировыми клетками на определенных участках тела. За счет точных круговых движений инструмента энергия ультразвука глубоко и равномерно проникает внутрь кожи, помогая естественным путем разрушать жировые клетки и придавать телу стройность и желаемую форму.

## Отделение эстетической медицины

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

### I. Уход за лицом

#### Светодиодная фототерапия для повышения тонуса кожи лица, тела и волос

Специальные длины волн доставляют световую энергию внутрь клеток, способствуя улучшению состояния кожи, заживлению ран и росту волос.

Рекомендуется проводить светодиодную фототерапию немедленно после любой другой процедуры эстетической медицины. Она улучшает результаты и способствует быстрому восстановлению после процедуры. Она уменьшает отечность, устраняет покраснения и ускоряет заживление. Она повышает эффективность косметических препаратов и масок для лица, тела и волос. Это обязательная процедура для поддержания здоровья кожи.

#### Активная антивозрастная терапия Dermio Care Plus для повышения тонуса кожи лица

Эта запатентованная процедура комбинирует энергию кислорода в окружающем воздухе в виде отрицательно заряженных ионов (плазма) со светотерапией и косметическими препаратами в целях стимуляции клеточного метаболизма, лечения проблемной кожи, улучшения здоровья кожи и повышения ее тонуса. Возможно сочетание с другими процедурами, так как вдыхаемая через рот и нос энергия плазмы доступна для всего организма.

#### Плазменная терапия Iono-Jet для омоложения кожи лица

Это инновационная технология для терапии кожи лица с помощью насыщенного плазмой кислорода. Используются специальные сыворотки, пептиды, витамины, стволовые клетки и активные вещества на растительной основе. В зависимости от состояния кожи и цели процедуры, они вводятся под кожу под высоким давлением или наносятся на кожу.

## Отделение эстетической медицины

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

#### Аппаратная терапия HydraFacial MD для глубокого омоложения кожи лица

Процедура проводится поэтапно в целях очистки, равномерного отшелушивания кожи, вывода шлаков и удаления отмерших клеток. При этом жизненно важные питательные вещества (антиоксиданты, пептиды и гиалуроновая кислота) обеспечивают питание и защиту кожи. Кожа приобретает гладкость и свежесть. Быстрая и безболезненная процедура немедленно приносит желаемые результаты, которые сохраняются в течение длительного времени. Она пригодна для всех типов кожи и не вызывает раздражений.

#### Терапия OxyGeneo для обогащения кислородом и омоложения кожи

Кожа лица обогащается кислородом и в результате приобретает более гладкий и свежий внешний вид. Процедура также способствует удержанию влаги, уменьшению пор и кругов под глазами. Она сочетает в себе мягкое отшелушивание, естественное насыщение кислородом и глубокое омоложение кожи лица с введением жизненно важных питательных веществ. Безболезненная процедура пригодна для всех типов кожи и не вызывает раздражений чувствительной кожи.



INDIBA - Активная клеточная терапия

## Отделение эстетической медицины

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

### II. Подтяжка кожи и контурная пластика тела

#### SKINeo – ультразвук и электротерапия

Неинвазивная система SKINeo на основе низкоинтенсивного импульсного ультразвука и электротерапии стимулирует естественную упругость кожи почти на всех участках кожи лица и тела. Для более длительного эффекта применяются специальные препараты. Для различных участков тела разработаны инструменты, соответствующие форме тела и оказывающие активное воздействие на обрабатываемый участок. В дополнение к подтяжке и стягиванию кожи, данная процедура рекомендуется для лечения целлюлита.

#### INDIBA – проионная система

Неинвазивная система Indiba на основе специальных монополярных радиочастотных волн воздействует на клетки кожи и глубокие ткани, активируя синтез коллагена и эластина за счет обмена тепла и ионов. Быстрая и безболезненная процедура помогает восстанавливать глубокие ткани и приносит видимые результаты уже после первого сеанса. Система Indiba идеально подходит для повышения упругости и плотности кожи лица, рук и ног. Она особенно эффективна в борьбе с морщинами. Данный метод способствует мобилизации жировых клеток в местных жировых отложениях и поэтому отлично сочетается с другими процедурами для коррекции фигуры. Процедура значительно уменьшает красные растяжки и отлично зарекомендовала себя как средство против целлюлита.

## Отделение эстетической медицины

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

#### Storz Cellactor SC1 – звуковые волны

Неинвазивная система Cellactor SC1 на основе звуковых волн применяется для лечения целлюлита и повышения упругости соединительных тканей. Для этого высокоэнергетические короткие расфокусированные волны комбинируются с низкоэнергетическими длинными радиальными волнами в целях воздействия на глубокие и поверхностные участки. Для улучшения результатов крупные участки дополнительно подвергаются воздействию колебательных импульсов, которые стимулируют мышечные ткани и лимфатическую систему.

#### ZField Dual

Высокоэнергетическая индуктивная система подает электромагнитные импульсы, которые проникают в мышечные клетки и вызывают тысячи мышечных сокращений, способствующих росту мышц. Данная процедура повышает эффективность других процедур для удаления жира.

#### Лимфодренаж Lymphastim

Лимфодренажный аппарат работает по принципу пневматической прессотерапии. Специальные манжеты, состоящие из нескольких перекрывающихся камер, создают эффект мягкого массажа, восстанавливая естественную циркуляцию лимфы, уменьшая отечность и помогая избавиться от целлюлита. Данная процедура может входить в состав любой программы для коррекции фигуры и сброса лишнего веса.

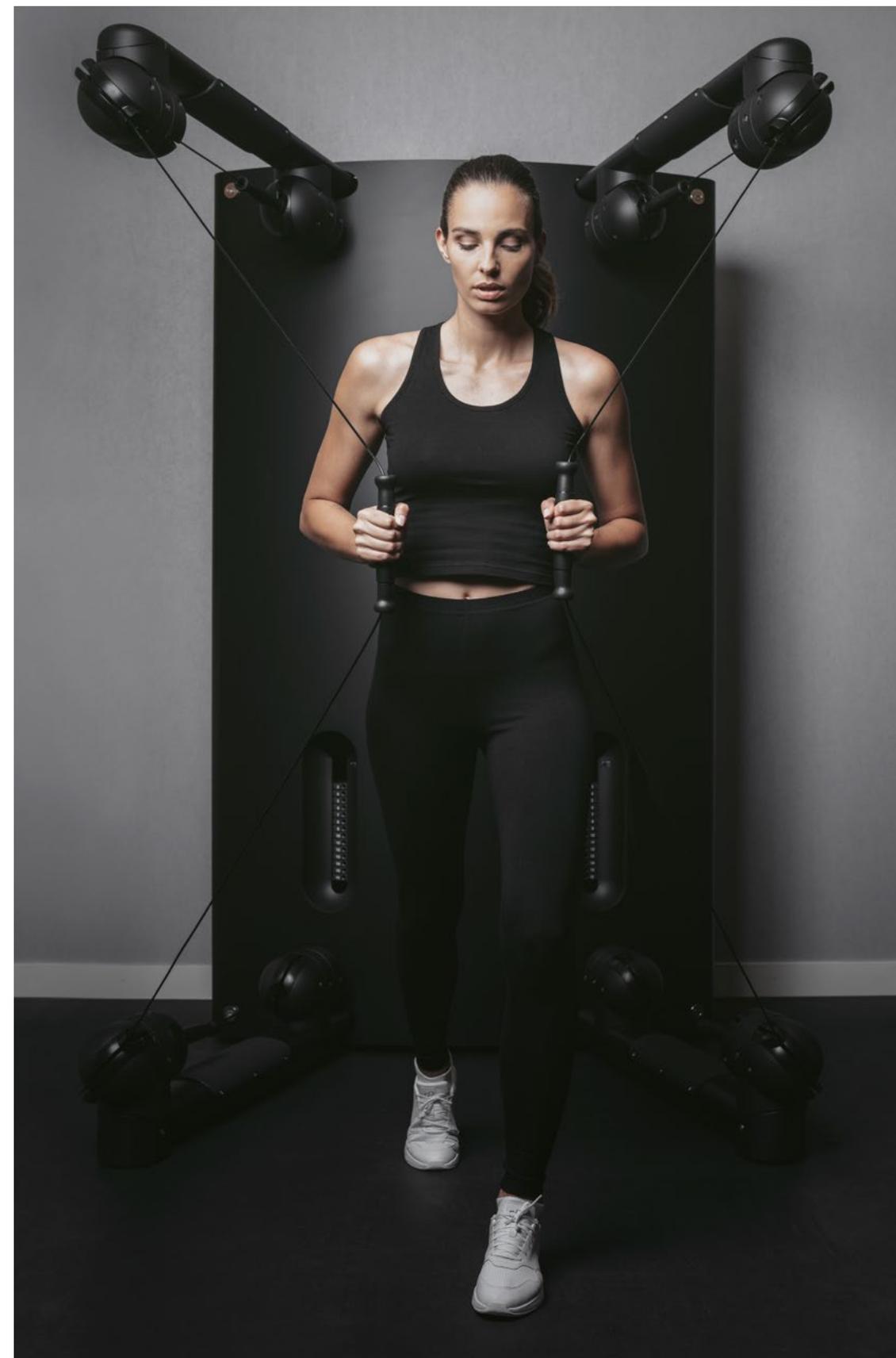


Storz Cellactor SC1 (акустическая терапия)

## Отделение спорта и фитнеса

### Отличная форма для здоровой жизни

Расслабляйтесь и тренируйтесь в первоклассно оборудованных спортивных залах, в нашем крытом бассейне, на частном пляже на берегу Люцернского озера и на теннисных кортах. В дополнение к широкому спектру предлагаемых тренировок, наши профессиональные инструкторы составят для вас индивидуальную программу упражнений в соответствии с вашими потребностями и целями.





Спортзал

## Отделение спорта и фитнеса

### ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

#### Занятия в спортивном зале

Эти индивидуальные тренировки направлены на повышение выносливости и улучшение общего физического состояния. Они укрепляют мышцы, а также улучшают равновесие, осанку и гибкость. При этом применяется научный подход для повышения силовой выносливости, потери веса, коррекции обмена веществ и оптимизации общей функциональности организма. Цель тренировок заключается в том, чтобы для каждого клиента создать комплекс физических упражнений, приемлемый в повседневной жизни.

#### Акватерапия

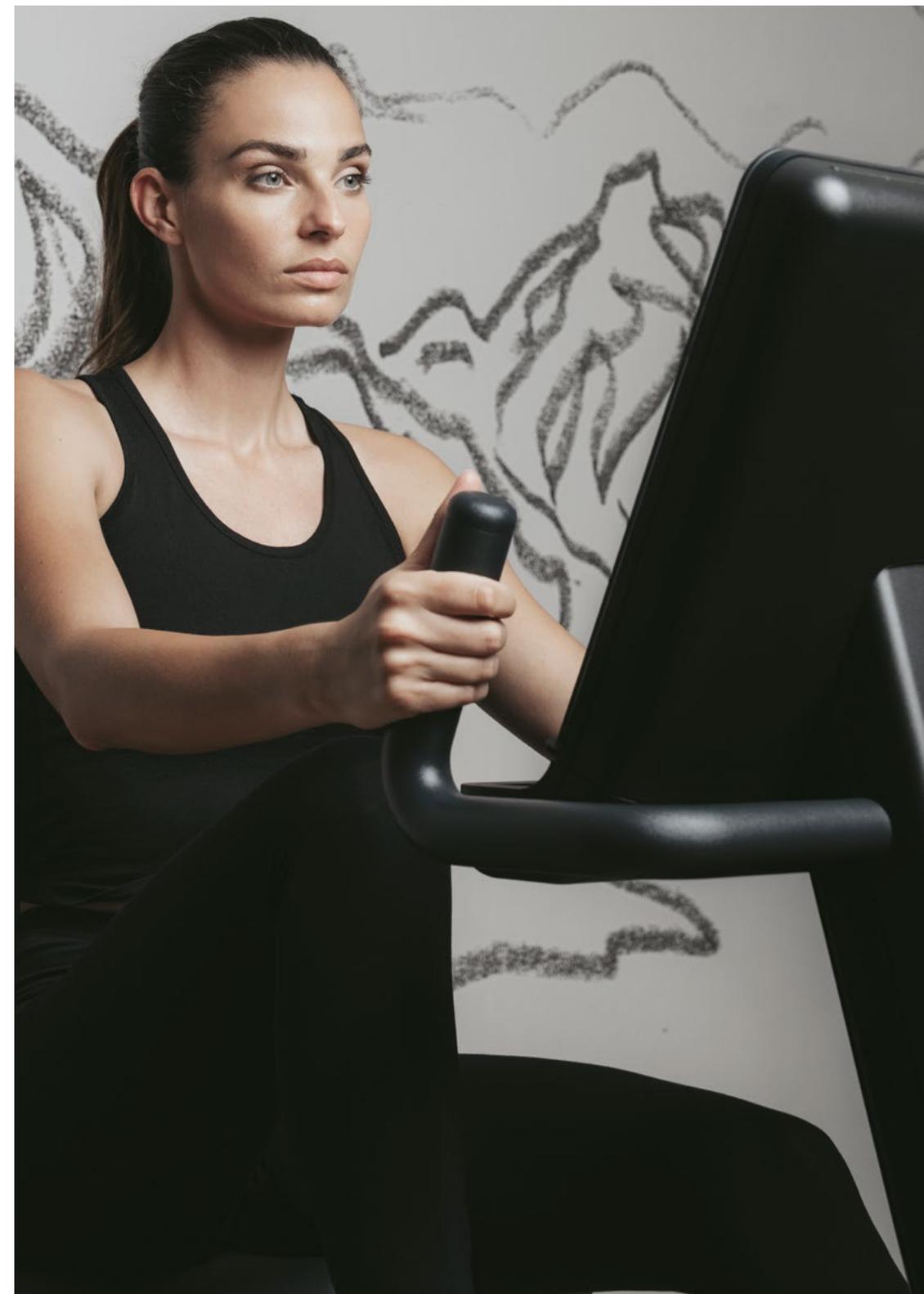
Как современный метод, основанный на целительной силе воды, акватерапия помогает расслабиться, уменьшает болевые ощущения в мышцах и суставах, а также способствует повышению гибкости и сердечно-легочной выносливости с помощью специальных восстановительных упражнений и лечебного плавания. Акватерапия – это эффективная методика, которая не только улучшает общее физическое состояние и повышает тонус за счет выброса бета-эндорфинов, но и укрепляет иммунную систему.

#### Равновесие тела

Специальный комплекс упражнений на развитие равновесия идеально подходит для всех клиентов независимо от их возраста и уровня физической подготовки. Он включает в себя позы йоги и элементы пилатеса в сочетании с дыхательной гимнастикой, которая играет важную роль в данном комплексе. Упражнения способствуют укреплению тела, развитию концентрации и внимания, помогая обрести душевное равновесие и положительный взгляд на жизнь.

#### Вибрационная йога ки-гонг

Основанный на современных научных исследованиях в области биоэнергетики, этот вид йоги сочетает в себе упражнения на дыхание и фокусировку внимания с различными позами и вибрационными практиками ки-гонг. Под руководством профессионального целителя данная методика помогает устранять блокады биоэнергетического потока и улучшать самочувствие. Результатом становится повышенный уровень самопознания наряду с существенным снижением физического стресса.



Гипоксическая терапия (в специальной комнате)

## Отделение спорта и фитнеса

ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ\*

### Аквафитнес

Аквафитнес в первую очередь направлен на повышение сердечно-легочной выносливости и укрепление мышц. Этот комплекс упражнений идеально подходит для снижения веса и поддержания хорошей физической формы. Для индивидуальной адаптации уровня сложности используется специальное снаряжение. Ввиду небольшой глубины бассейна умение плавать не требуется.

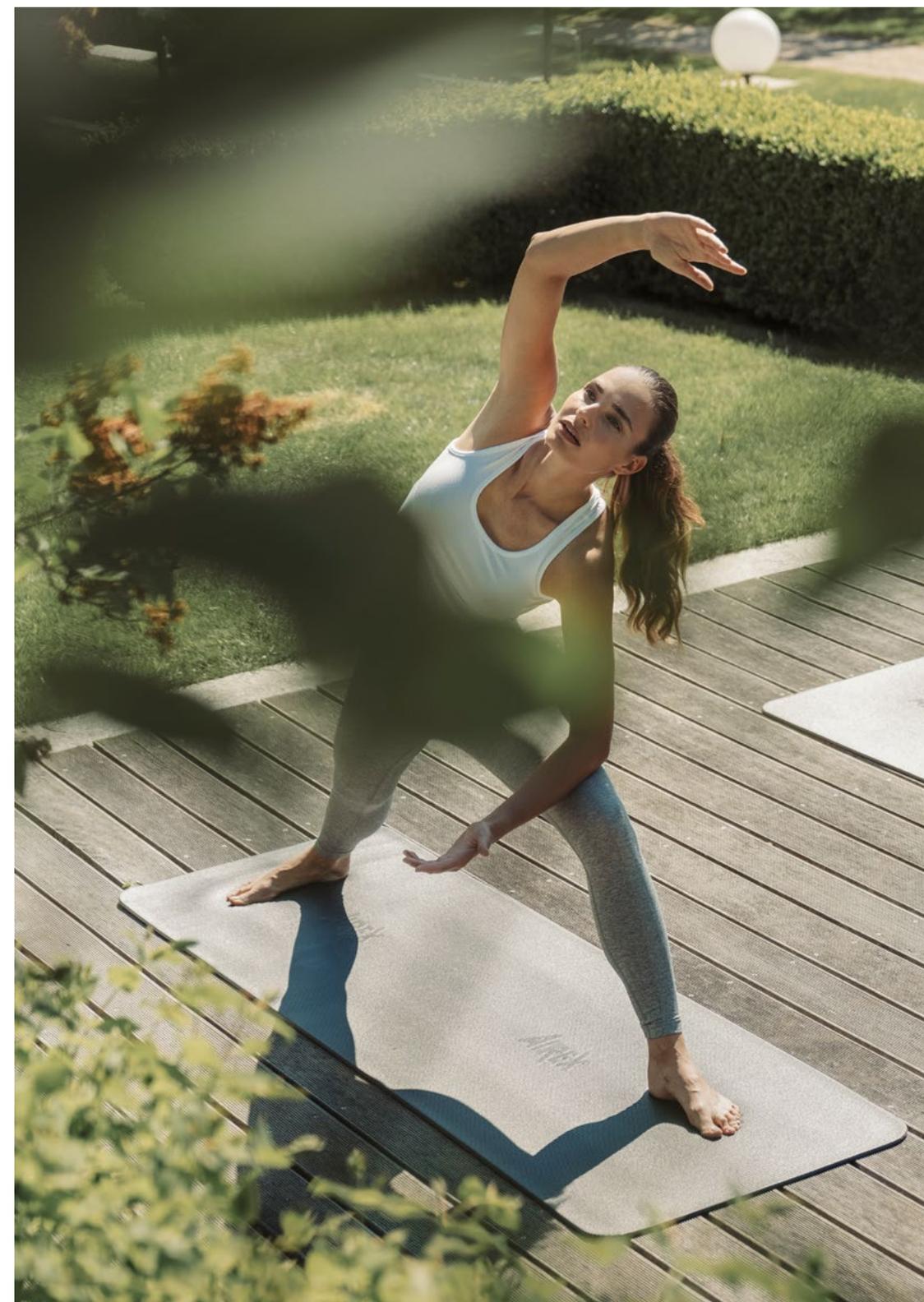
### Аквапилатес

Аквапилатес – это оригинальная и очень эффективная методика, которая помогает улучшать равновесие, гибкость, осанку и физическую выносливость в ненапряженной обстановке. Для тренировки души и тела применяются упражнения пилатеса в сочетании с сопротивлением воды.

### Активация мышц

Эта групповая круговая тренировка разработана для повышения силы, выносливости и гибкости. Каждое упражнение повторяется несколько раз или выполняется в течение определенного времени, после чего можно перейти к следующему упражнению. Круг упражнений подбирается в зависимости от уровня физической подготовки.

\*Групповые тренировки предлагаются ежедневно при наличии свободных мест.



Равновесие тела

## Отделение спорта и фитнеса

### ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ\*

Покой – это важная составляющая каждой программы, поэтому в нашем центре мы создали идеальные условия, в которых вы можете любоваться красотой природы и отдыхать душой и телом. Благодаря нашему расположению между Альпами и живописным Люцернским озером мы предлагаем разнообразные упражнения на открытом воздухе в зависимости от времени года.

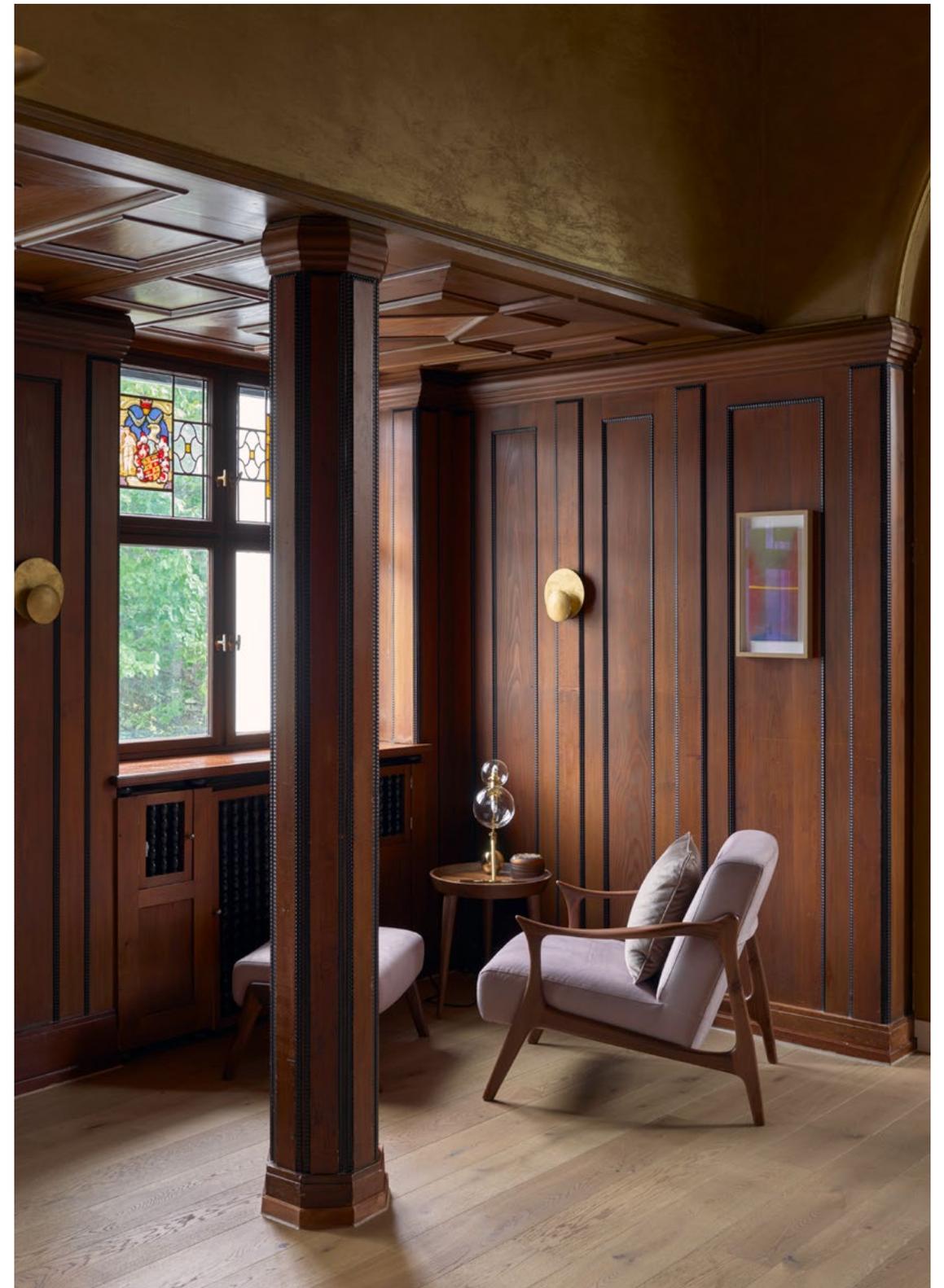
- Скандинавская ходьба
- Горные походы
- Катание на велосипеде
- Теннис на открытом корте
- Сапсерфинг
- Плавание в озере
- Каякинг

\*Сезонные предложения.



Занятия на улице

**Наш  
Отель**



Историческое фойе спа-центра



Chenot Palace Weggis

## Отель Chenot Palace Weggis

### Воплощенные в жизнь представления Шено о дизайне

Комплекс Chenot Palace Weggis, созданный знаменитым архитектором Давиде Макулло, воплощает в себе гармонию и элегантность. Он сочетает в себе традиционный швейцарский дизайн и элементы современной архитектуры, которые отлично вписываются в окружающую обстановку, подчеркивая красоту и спокойствие альпийского пейзажа. представлены высокотехнологичные спальни Шено, японские сады дзен, а также галерея современного искусства.

Комплекс занимает территорию в 20 тысяч кв. метров, создавая уникальный баланс между прошлым и настоящим. При строительстве нового здания с современной архитектурой использовались природные материалы местного производства, а благодаря традиционным швейцарским строительным приемам удалось сохранить исторический характер старого здания. Потолки с ручной отделкой в спа-центре и помещениях общего пользования украшены мотивами леса, корней, воды и огня, позволяя гостям ощущать себя частью художественной сцены и символизировать жизненную философию Шено. Изменяющееся дневное освещение способствует достижению баланса души и тела, а благодаря нежной цветовой палитре каждый уголок комплекса излучает энергию и жизненную силу.

Искусство сегодня – это насущная потребность и основа оформления пространств, в которых мы пребываем. Художественная коллекция Chenot Palace Art Collection была создана под руководством Анри Шено, архитектурного бюро Davide Macullo Architects и галериста Даниеле Агостини. В коллекции представлены произведения девяти молодых швейцарских художников и архитектора Давиде Макулло. Их работы и техники охватывают широкий спектр современного изобразительного искусства – от рисунка и фотографии до деревянных скульптур и бронзового литья. Работами художников можно любоваться в общественных помещениях отеля и спа-центра, а также в номерах.



Японский сад

## Чайный салон





Чайный салон

## Чайный салон

В нашем элегантном чайном салоне вас ожидает коллекция травяных настоев, натуральных смешанных напитков и безалкогольных коктейлей на основе отборных, полезных для здоровья ингредиентов.

В роскошной современной обстановке салона с его мягкими диванами, креслами и декоративными элементами вы сможете расслабиться, вести приятную беседу или просто поразмышлять о жизни, наслаждаясь неповторимой панорамой Люцернского озера.

Травяные чаи Chenot обладают полезными свойствами и согласованы с нашими процедурами и оздоровительными программами. Сорта Daily detox, General Wellbeing, Liver Health, Diuretic Plus, Metabolic Booster, Bowel Aid, Calm & Relax также можно приобрести и взять с собой, чтобы и дома продолжить ими наслаждаться.



Чайный салон и вид из окна

**Наши  
номера**

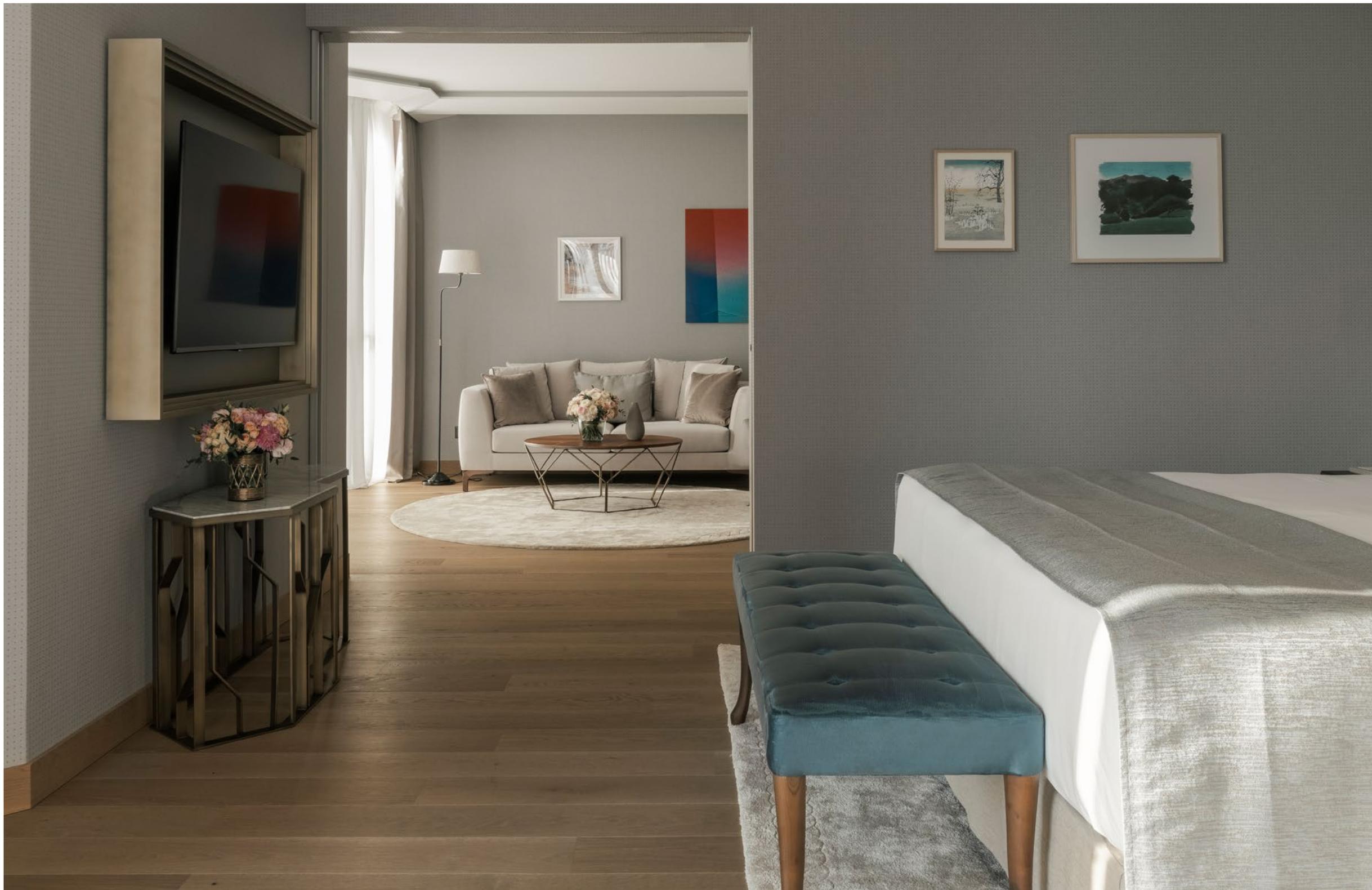


## Наши номера

### Классика и современность

К услугам наших гостей – 97 элегантно обставленных номеров в очаровательном старом здании и в новом здании с современной архитектурой. Из окон номеров открывается вид на Люцернское озеро или горные массивы Риги и Пилатус. Каждый номер имеет частный балкон или террасу, что позволяет в уединении наслаждаться живописным видом.





Номер «люкс»

## Наши номера

### Номер «люкс»

Комфортные номера «люкс» отличаются удобной планировкой и современными интерьерами. Отдельная гостиная, ванная комната с ванной и душевой кабиной, а также просторная и недоступная посторонним взглядам терраса гарантируют максимальный комфорт в полном уединении.

### Комфортный номер «полулюкс»

Комфортные номера «полулюкс» отличаются удобной планировкой и комфортабельным оснащением, благодаря которым ваше пребывание у нас станет незабываемым событием. Просторная гостиная часть, гардеробная, ванная комната с ванной и душевой кабиной, большие окна и великолепная панорама гарантируют максимальное удобство. Все комфортные номера «полулюкс» имеют большой балкон.

### Комфортный двухместный номер

Просторные и комфортабельные двухместные номера повышенной категории находятся как в романтическом старом здании, так и в современном деревянном здании. Из окон всех номеров открывается великолепный вид на Швейцарские Альпы и Люцернское озеро. Благодаря большим окнам, балконам и террасам вы сможете наслаждаться природным покоем, не выходя из вашего номера. В гостиной части комфортного двухместного номера имеется отдельный диван.

## Наши номера

### Стандартный двухместный номер

Просторные и комфортабельные двухместные номера стандартной категории находятся как в романтическом старом здании, так и в современном деревянном здании. Из окон всех номеров открывается великолепный вид на Швейцарские Альпы и Люцернское озеро. Благодаря большим окнам, балконам и террасам вы сможете наслаждаться природным покоем, не выходя из вашего номера.

### Стандартный одноместный номер

Деревянные полы и тщательно подобранные обои и предметы мебели в пастельных тонах соответствуют философии Шено. В наших номерах вас ожидают благотворные моменты полной релаксации. Восстанавливайте ваши силы и получайте заряд новой энергии.

### Комфортный одноместный номер

Наши уютные одноместные номера повышенной комфортности воплощают в себе роскошь и элегантный дизайн. Из окон этих просторных номеров открывается прекрасный вид на озеро, создавая ощущение отпуска. Деревянные полы и тщательно подобранные обои и предметы мебели в пастельных тонах соответствуют философии Шено.



Ванная



Балкон номера «люкс»



Гостиная номера «люкс»



Номер «полулюкс»



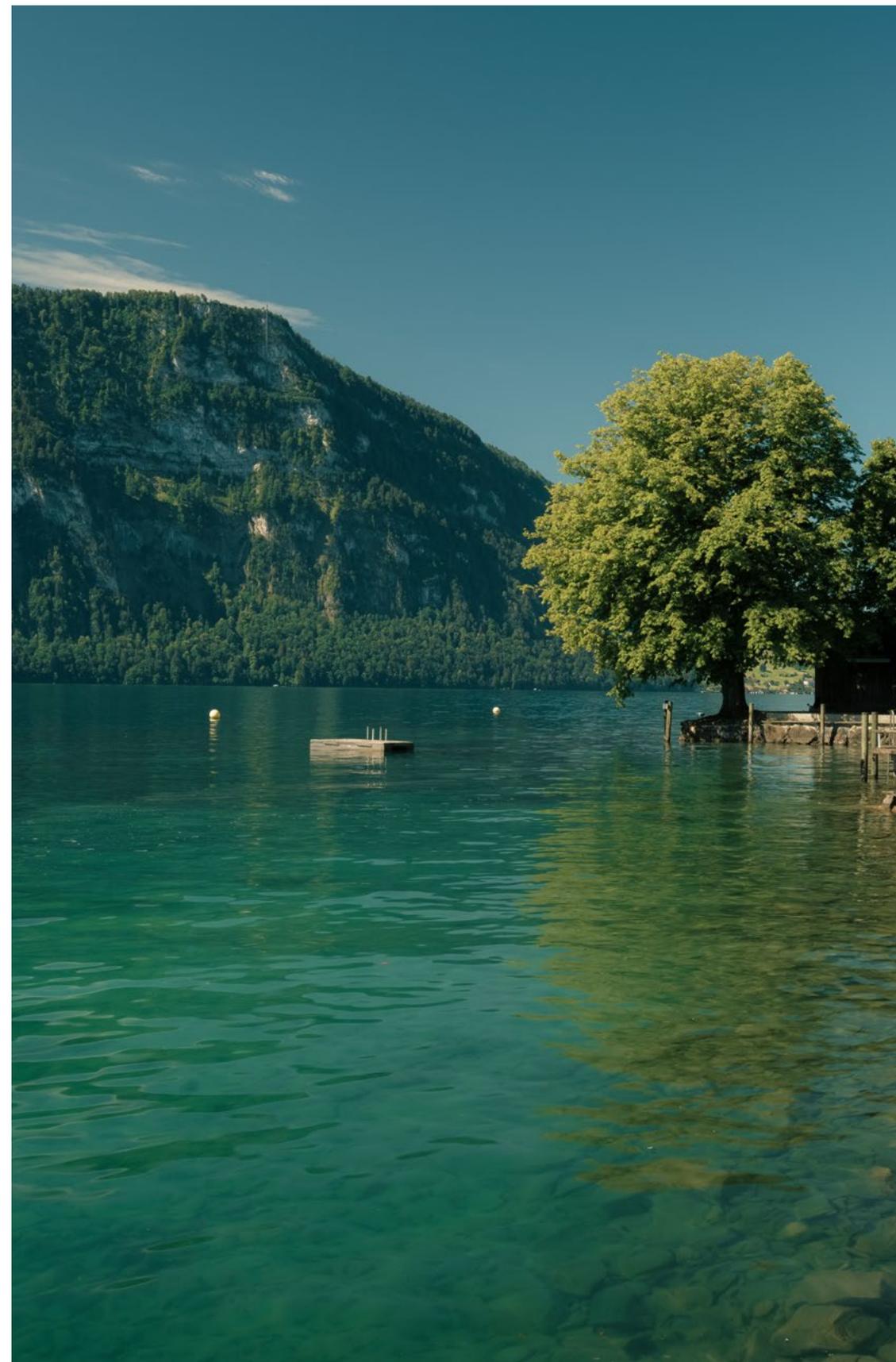
Номер «полулюкс»





Крытый бассейн длиной в 21 метр

## РАСПОЛОЖЕНИЕ



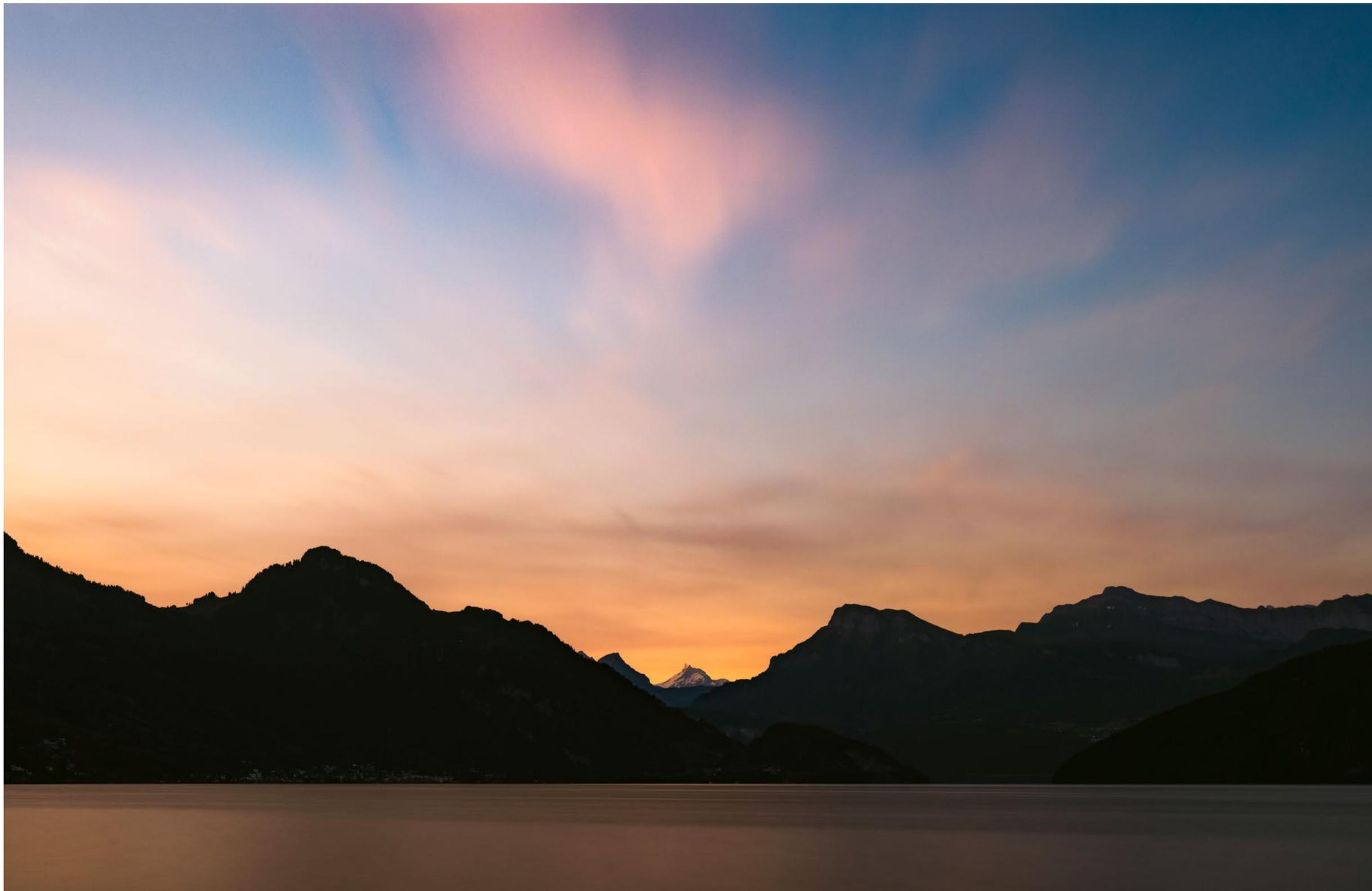
## Веггис

В 1897 году американский писатель и путешественник Марк Твен посетил Веггис и описал его как «самое прекрасное место» из всех, где он когда-либо побывал.

Курортный городок Веггис расположен на берегу Люцернского озера и у подножья знаменитого горного массива Риги. Окружающий его район зачастую называют «Ривьерой» Центральной Швейцарии, так как он славится насыщенным кислородом свежим воздухом, великолепными горными ландшафтами, обильной растительностью и множеством родников с ключевой водой.

А если к этому добавить мягкий климат, комплекс Chenot Palace становится идеальным местом для всех, кто желает коренным образом изменить свой образ жизни. Здесь созданы все условия для того, чтобы обрести физический и душевный баланс.





Веггис, Швейцария



**CHENOT**

PALACE