



## Программа “Здоровый сон” by Subtle Energies

Качественный сон важен не только для хорошего настроения и внешнего вида, но и для общего состояния организма.

Попробуйте фирменную программу, разработанную совместно с нашим партнёром Subtle Energies, которая помогает улучшить качество сна и восстановить внутренний баланс.

Программа основана на сочетании клинических исследований и древних практик, направленных на решение проблем со сном. Она начинается с направленной медитации и пранаямы (дыхательных техник), которые способствуют гармонизации энергии.

Затем следует массаж всего тела, направленный на снятие напряжения и восстановление естественного ритма организма. Марма-массаж лица стимулирует работу шишковидной железы с использованием активных натуральных компонентов.

Далее проводится процедура насья (нанесение масла в носовые проходы), которая традиционно используется для улучшения сна. Завершается программа широдхарой - аюрведической техникой, стимулирующей выработку гормона сна мелатонина.

Медитация с инструктором (15 мин)

Пранаяма (15 мин)

Расслабляющий марма-массаж (45 мин)

Широдхара (45 мин)

Насья

Три смузи Sleep & Resilience

**350 Евро** включая НДС.

Проживание не включено.