



**CHENOT**

PALACE

ДИАГНОСТИКА И ПРОЦЕДУРЫ



# Содержание

4

Медицинское отделение

10

Отделение «Возможности человеческого  
организма»

18

Отделение эстетической  
медицины

28

Отделение  
гидротерапии

30

Эстетическое  
отделение

36

Отделение спорта  
и фитнеса

## **Медицинское отделение**

Все нижеперечисленные процедуры назначаются нашими врачами.

## Медицинская консультация

Врач оценит текущее состояние здоровья и историю болезни, обсудит с Вами потребности и цели, а также составит индивидуальный график процедур, способствующий максимальному очищению организма от токсинов и лучшему самочувствию.

## Консультация диетолога и нутрициолога

На основе антропометрических, метаболических и диетологических данных диетолог определяет Ваш нутритивный статус и проводит всесторонний анализ Ваших ежедневных пищевых потребностей. Цель состоит в том, чтобы определить дефицит питательных веществ в Вашем рационе и помочь восстановить общее состояние здоровья и самочувствие.

## Биоэнергетическое обследование

Обследование представляет собой современный, высокотехнологический, биоэнергетический скрининг жизненно важных функций организма с помощью технологии анализа резонанса. Благодаря такому скринингу возможно получить информацию об энергетическом состоянии внутренних органов и функций организма и найти взаимосвязь с определенными параметрами здоровья. Получив с помощью обследования информацию о потребностях клиента, назначается эффективный план индивидуального лечения для восстановления энергетического баланса организма.

## 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.

## Измерение минеральной плотности костной ткани (DEXA сканирование)

Технология заключается в воздействии на отдельные части тела очень малого количества ионизирующего излучения для измерения минеральной плотности кости. Тест выполняется чаще всего на нижней части позвоночника и бедрах и считается сегодня золотым стандартом диагностики потери костной массы и остеопороза, а также оценки индивидуального риска переломов.

## Тест на пищевую непереносимость

Данный тест предназначен для выявления пищевой непереносимости, которая может вызывать воспаление кишечника и множество других проблем во всем организме. Такая диагностика показана людям с хроническими заболеваниями, расстройством пищеварения и метеоризмом, проблемами, связанными с весом и кожей. Корректировка плана питания и исключение аллергических продуктов могут решить эти проблемы.

## Оценка оксидативного 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.

## Оценка жесткости сосудов

Этот неинвазивный метод позволяет точно измерить артериальную функцию, чтобы определить биологический возраст сосудов. Измеряется жесткость сосудов, кровяное давление и скорость распространения пульсовой волны (возврат крови в сердце через артерии). Данный метод не сложнее, чем измерение кровяного давления, и помогает.

## Определение конечных продуктов гликирования (КПГ)

Данный высокотехнологический диагностический тест определяет накопление конечных продуктов гликирования (КПГ) в тканях в режиме реального времени. КПГ играют ключевую роль в развитии возрастных хронических заболеваний. Гликирование белка является широко признанным фактором старения. Оно влияет на кровеносные сосуды, жизненно важные органы, изменяет качество кожи и отвечает за появление пигментных пятен, катаракты и т.д.

## Анализ интоксикации минералами и тяжелыми металлами

Данный революционный неинвазивный метод используется для определения уровня микроэлементов и тяжелых металлов в тканях, в режиме реального времени. Процедура применяется для избавления организма от тяжелых металлов и вывода токсинов.

## 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. Данные результаты позволяют назначить целевые лечебные, лечебно-эстетические и косметические процедуры.

## Биоэнергетическая процедура по методу Шено

Используется прибор, который посредством индивидуально подобранного лазерного луча передает биоэнергетические сигналы через определенные активные точки. Неинвазивная стимуляция клеток способствует восстановлению энергетического баланса организма и обновлению клеток.

## Акупунктура

Индивидуально разработанная иглотерапия проводится для лечения боли в суставах и мышцах, головной боли, мигрени и нейропатической боли, некоторых заболеваний дыхательных путей и аллергии, гинекологических и желудочно-кишечных расстройств, стресса, беспокойства и нарушения 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.

## Озонотерапия

Это лечение направлено на укрепление иммунной системы и защитных механизмов организма. Помогает организму восстановить силы, обеспечивая общий омолаживающий и антивозрастной эффект. Процедура заключается в обогащении собственной крови гостя озоном для снятия усталости и улучшения детоксикации.

## Внутривенные витаминные капельницы

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

## Гидроколонотерапия

Данная процедура состоит из орошения толстой кишки (кишечника) с целью выведения шлаков и токсинов из организма. Очистка кишечника дает заряд энергии и укрепляет иммунную систему.

## **Отделение «Возможности человеческого организма»**

Все нижеперечисленные процедуры назначаются  
нашими врачами.

## Оценка кардиораспираторной функции

Ультрасовременный нагрузочный тест анализирует дыхательные циклы и насколько хорошо сердце, артерии, вены и легкие способны работать вместе для транспортировки кислорода к мышцам. Результаты теста содержат данные о физической выносливости при спортивных нагрузках и возможных факторах рисках. Мы рекомендуем прохождение этого теста для составления индивидуальной программы тренировок, улучшения общего состояния здоровья, а также для повышения работоспособности и потери веса для тех, кто в этом нуждается.

## Оценка факторов стресса на основе измерения вариативности сердечного ритма (HRV)

Это уникальный тест дает информацию о том, как организм реагирует на различные факторы стресса, психические и эмоциональные нагрузки. Тест определяет, как регулируется сердечная деятельность со стороны вегетативной нервной системы в зависимости от факторов стресса в повседневной жизни. Результаты теста помогают сделать вывод о взаимосвязи между вашими привычками и общим самочувствием и разработать комплекс мер для более здорового, активного и продуктивного образа жизни.

### ТРЕНИРОВКА С ИЗМЕРЕНИЕМ ВАРИАТИВНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (HRV)

Тренировка направлена на улучшение работы парасимпатической нервной системы. Приносит спокойствие и расслабленность, улучшают состояние здоровья и повышает жизненный тонус.

## Оценка обмена веществ в состоянии покоя

Данный тест быстро и точно определяет потребности организма в энергии в состоянии покоя. Он определяет утилизацию субстратов при метаболизме, на основе которых возможно составить точный план питания, улучшить качество диеты и спрогнозировать коррекцию веса.

## Анализ состава тела (сканер DXA)

Этот тест дает точные данные о составе мягких тканей и костей в любой части тела, в том числе о минеральной плотности кости, мышечной массе и жировой ткани. Полученные данные используются для регулирования и мониторинга здоровья, веса и поддержания хорошего физического состояния.

## Инфракрасная компьютерная термография

Медицинская инфракрасная компьютерная термография – это метод неинвазивной и нерадиоактивной диагностики, который позволяет увидеть и оценить возможные патологические состояния, а также механические повреждения мягких тканей. Интерпретация результатов происходит с помощью графического отображения изменений температуры кожи. Такое визуальное изображение графически отображает температуру тела, а спектр цветов указывает на увеличение или уменьшение количества инфракрасного излучения поверхности тела. Как правило, тело человека отличается тепловой симметрией, поэтому можно легко идентифицировать малозаметную аномальную асимметрию температуры. Физиологическая термография помогает диагностировать расстройства нервной системы и заболевания сосудов, мышц или костей, а также используется вместе с другими методами при поиске причин заболеваний.

## Оценка нарушений осанки и двигательных функций

Данное исследование оценивает нарушение естественного положения позвоночника, подвижность суставов и слабые элементы мышечного каркаса. С возрастом нарушения двигательных функций могут стать причиной нарушений опорно-двигательного аппарата, что при отсутствии корректирующих мер может привести к неправильной осанке, потере гибкости, болевым ощущениям и снижению качества жизни.

## Оценка устойчивости и сбалансированности

Этот высокоточный тест определяет максимальные мышечные силы, симметрию, силовую выносливость и навыки равновесия. С возрастом мышечная масса естественным образом уменьшается и именно силовые тренировки могут помочь сохранить и увеличить мышечную массу, позволяя использовать все функциональные способности нашего организма.

## Спирометрия

Оценивает состояние легких за счет измерения количества вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, а также его мощности и скорости. Этот простой тест также служит для определения наличия обструкции дыхательных путей. Известно, что дыхательная функция может быть нарушена из-за возраста, отсутствия физической активности и снижения эластичности грудной клетки.

## Neuras (нервно-мышечная активация)

Это эффективный метод снятия скелетно-мышечной боли и лечения нарушений нервно-мышечного аппарата. Терапевтические упражнения с применением подвесных систем улучшают функции тела и избавляют от болевых ощущений во время движения. Подвесные тросы помогают скорректировать слабые стороны и восстановить баланс между разными группами мышц. Данная процедура направлена на координацию движений и устранение причин болевых ощущений (а не только симптомов). Часто можно достигнуть немедленного облегчения боли и/или улучшения функции.

## Остеопатия

Это комплексный терапевтический подход, при котором специалист выявляет нарушения осанки и корректирует их с помощью специальных манипуляций, упражнений на растяжку и массажа. В результате повышается подвижность суставов, снимается мышечное напряжение и боли, усиливается приток крови к тканям, что способствует общему оздоровлению.

## Физиотерапия

Дипломированный физиотерапевт предложит комплексные решения проблем, связанных с травмами и мышечной болью, используя комбинацию методов и аппаратов.

## Интервальная гипоксическая терапия (в маске)

Терапия предполагает вдыхание через маску газовой смеси с низким содержанием кислорода. Чередование поступающего количества кислорода и обычного воздуха позволяет улучшить обмен веществ, обеспечивает превосходную ферментативную антиоксидантную защиту, положительно влияет на иммунитет и способствуют общему оздоровлению и хорошему самочувствию.

## Фотобиомодуляция всего тела

Процедура включает в себя применение специальных длин световых волн, что позволяет доставить энергию в клетки и тем самым способствует улучшению клеточного метаболизма, кровотоку и заживлению ран, значительно снижает уровень гормона стресса, снимает боль и воспаление, укрепляет кожу. Терапия полезна при лечении расстройств настроения и сна, особенно после смены часовых поясов. Неинвазивный характер лечения позволяет применять его как локально, так и по всему телу.

## Высокочастотная терапия

Данная процедура снабжает клетки организма новой энергией, увеличивая клеточный потенциал. Возникающие при этом резонансы вызывают колебания внутри клеточной структуры, что ведет к стимуляции обмена веществ и эффективному устранению болевых ощущений.

## Криотерапия всего тела при $-110^{\circ}\text{C}$

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 улучшает сон. Под контролем нашего медицинского персонала ваше тело в течение трех минут постепенно подвергается температуре  $-110^{\circ}\text{C}$  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 выполняются на специальном оборудовании, направлены на общее оздоровление и реабилитацию. Тренировки сопровождаются приятным ощущением невесомости и вызывают меньше боли, чем обычные упражнения. Они стимулируют обмен веществ и работу мозга, одновременно сокращая риск травм. «Это тренажер, позволяющий почувствовать себя молодым».

## 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

Терапия 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.

## Гипоксическая терапия (в специальной комнате)

Терапия 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 похудения.

## Псаммотерапия

Это методика лечения с использованием нагретого до 40 – 42°C мелкого песка, который содержит целебные / терапевтические минералы (биогенные карбонаты). Терапия облегчает боли опорно-двигательного аппарата, тонизирует мышцы и восстанавливает функциональность.

## Body Slim VacuTherm

В процессе лечения используется беговая дорожка с вакуумной технологией, и программа тренировок предназначенных для уменьшения жира и целлюлита.

## **Отделение эстетической медицины**

Все нижеперечисленные процедуры назначаются нашими врачами.

## Медицинская консультация

Перед началом любой процедуры врач эстетической медицины проводит осмотр и обсуждает с вами различные варианты современных косметических процедур без хирургического вмешательства. Врач помогает подобрать корректное лечение 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, увлажнение, поглощение / чувствительность к свету, жирность кожи. На основе полученных результатов наши специалисты составляют индивидуальную программу по уходу за кожей, протоколы лечения и косметические продукты, которые отвечают Вашим потребностям.

## Биоревитализация

Аутологичная плазма (взятая из организма пациента) и обогащенная тромбоцитами, богатая факторами роста, стимулирует выработку коллагена и эффективно борется с признаками старения.

- омолаживает лицо, шею, зону декольте и руки
- уменьшает шрамы и растяжки
- регенерирует волосы и способствует восстановлению их роста

## Филлеры с гиалуроновой кислотой

Гиалуроновая кислота с поперечными связями используется в качестве филлера для лица, чтобы вернуть объем и эластичность тканям. Процедура разглаживает морщины, устраняет шрамы, придает объем, где это необходимо, 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 совершенно безболезненна.

## Ботулотоксин

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

Области применения:

- Лицо: полная или маленькая часть
- Шея: ботокс-лифтинг
- Декольте
- Подмышки, руки и ноги

## Микронидлинг или мезороллерная терапия

С помощью специального медицинского инструмента – мезороллера удаляется устаревший коллаген, что стимулирует активную выработку 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 и фруктовые кислоты.

## НIFU

(безоперационная лифтинг процедура)

Неинвазивная система Ultraformer III для подтяжки и омоложения кожи, в основе действия которой – сфокусированный ультразвук. Эта эффективная процедура не требует много времени и не доставляет дискомфорта. В зависимости от типа и состояния вашей кожи, один сеанс процедуры приносит видимые результаты через 1–3 месяца, которые сохраняются до года.

Области применения:

- Все лицо
- Шея + Зона декольте
- Шея
- Небольшие участки

## Ulfит

Ультразвуковая липосакция

Неинвазивная Ulfит процедура для уменьшения жировых отложений в результате разрушения мембран жировых клеток при воздействии высоко интенсивного сфокусированного ультразвука. За счет точных круговых движений инструмента энергия ультразвука глубоко и равномерно проникает внутрь мягких тканей, позволяет косметологу производить скульптурную липосакцию и придать телу стройность и желаемую форму.

## I. Уход за лицом

### LED

(терапия для обновления кожи лица, тела и роста волос)

Специальные длины волн доставляют световую энергию внутрь клеток, способствуя улучшению состояния кожи, заживлению ран и росту волос. Рекомендуется проводить светодиодную LED-терапию сразу же после любой другой эстетической процедуры, так как улучшает результаты и ускоряет восстановление после всех видов медицинских процедур и лечения. Терапия уменьшает отечность, интенсивность покраснения и время заживления. Терапия усиливает действие косметических средств и масок, применяемых для лица, тела и волос. Это обязательное лечение для поддержания общего состояния здоровья кожи.

## Антивозрастная терапия

### Dermio Care Plus

Активная антивозрастная процедура, придающая коже лица жизненную силу

Запатентованный аппарат для проведения ионотерапии, воздействует отрицательно заряженными ионами кислорода (плазмы) и сочетается с светотерапией и косметическими препаратами для стимуляции клеточного метаболизма, лечения проблемной кожи, улучшения здоровья кожи и повышения ее жизнеспособности. Лечение может комбинироваться с другими процедурами для тела, так как энергия плазмы, вдыхаемая через рот и нос доступна для всего организма.

## Iono-Jet

(кислородная терапия для омоложения лица)

Это инновационная технология для проведения косметологической процедуры с помощью плазмы (воздушный поток ионизированных частиц кислорода) под давлением. Используются специальные сыворотки, пептиды, витамины, стволовые клетки и активные вещества на растительной основе. В зависимости от состояния кожи и цели лечения, они вводятся в кожу или наносятся на кожу под высоким давлением.

## Аппаратная терапия Hydrafacial для глубокого омоложения кожи лица

Это многоэтапная процедура по уходу за кожей лица удаляет ороговевшие клетки, очищает поры от загрязнений, при этом одновременно питает и защищает кожу, благодаря применению антиоксидантов, пептидов и гиалуроновой кислоты. Процедура улучшает структуру кожи и удаляет мелкие морщины, дарит сияние молодости. Процедура дает быстрый результат, без периода восстановления и признаков раздражения кожи. Терапия безопасна, подходит для всех типов кожи и абсолютно безболезненна.

## OxyGeneo

(насыщение кожи кислородом)

Кожа лица обогащается кислородом и в результате приобретает более гладкий и свежий внешний вид. Процедура также способствует удержанию влаги, сужает расширенные поры и снимает отечность вокруг глаз. Процедура включает мягкий пилинг, естественное насыщение кислородом и глубокое омоложение кожи лица, благодаря введению питательных веществ. Это безопасная и безболезненная процедура для любого типа кожи, не вызывает раздражения даже на чувствительной коже.

## II. Подтяжка и коррекция контуров тела

### SKINeo – ультразвук и электротерапия

Неинвазивная система SKINeo на основе низкоинтенсивного импульсного ультразвука и электротерапии стимулирует естественную укреплению кожи и подходит для применения на всех участках кожи лица и тела. Для более длительного эффекта применяются специальные препараты. Для различных участков тела разработаны анатомические аппликаторы. В дополнение к укреплению кожи и подтяжке тканей, процедура рекомендуется для лечения целлюлита.

### INDIBA – Активная клеточная терапия

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, а также в комплексе со всеми видами процедур по коррекции фигуры, поскольку методика облегчает высвобождение локального жира из жировых отложений. Процедура значительно уменьшает только что образовавшиеся растяжки и отлично зарекомендовала себя как средство борьбы с целлюлитом.

## Storz Cellactor SC1 (акустическая терапия)

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. Данная комбинация позволяет воздействовать на глубокие и поверхностные области. 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 множество мышечных сокращений, способствующих росту мышц. Данная процедура повышает эффективность других методов коррекции фигуры.

## 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 похудения.

## **Отделение гидротерапии**

Эти процедуры восстанавливают циркуляцию жидкости в организме и очищают кожу за счет изменения давления и температуры воды.

Благодаря применению эфирных масел, растительных экстрактов и морских водорослей эффективность процедур усиливается. Такая терапия идеально подходит для улучшения кровообращения и лимфодренажа, а также для тонизирования и укрепления организма.

## Гидроароматерапия

Это особый вид гидромассажа, при котором в ванную добавляется специальная смесь эфирных масел. Изменение температуры и напора воды, в сочетании с применением растительных экстрактов приводит к расширению и сужению капилляров. Такое воздействие стимулирует естественные функции организма по выведению токсинов и расщеплению жиров в тканях, особенно эффективно для восстановления гладкости и упругости кожи. Благодаря восстановлению баланса жидкостей и энергии в организме, Вы снова почувствуете внутреннюю гармонию.

## Фитофанготерапия

Грязевое обертывание проводится в рамках курса гидроэнергетического лечения после гидроароматерапии. На кожу тела наносится маска из белой и зеленой глины, минералов, микродорослей и чистых эфирных масел. В зависимости от времени воздействия, смесь эфирных масел и минеральных веществ оказывает интенсивный дренажный или омолаживающий эффект. Терапия особенно эффективна для избавления от стресса, физического/мышечного или психологического напряжения.

## Гидроджет (душ Шарко)

Во время данной заключительной процедуры гидроэнергетического лечения, на тело направляется струя холодной воды под давлением, чтобы улучшить тонизирующее и укрепляющее действия на кожу, улучшить обмен веществ, а также периферическое кровообращение и восстановить энергию и жизненный тонус организма.

## **Эстетическое отделение**

Все процедуры проводятся с использованием косметики Chenot со 100% натуральными эфирными маслами.

## I. Процедуры для тела

# Общий детокс-массаж тела по методу Шено

Общий детокс-массаж, как правило, проводится на первом этапе наших оздоровительных программ. С помощью специальных мануальных техник и эффективных косметических продуктов, происходит направленное воздействие на токсины в глубоких тканях и стимуляция их вывода. Мануальная терапия в сочетании с вакуумным баночным массажем, ускоряет волнообразное движение жидкости в организме, способствует выведению токсинов и стимулирует клеточную регенерацию.

Результаты: выведение шлаков и токсинов.

# Энергетический массаж по методу Шено

Энергетический массаж проводится для освобождения организма от энергетических блоков, тонизируя и восстанавливая 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

Данный уникальный массаж тела способствует физическому и психологическому расслаблению, улучшает общее самочувствие. Это помогает расслабить мышцы и освободить разум, восстанавливает силы после серьезных физических или умственных нагрузок.

Результат: расслабление, снижение стресса и восстановление гормонального баланса.

## 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 восстановительная процедура стимулирует глубокое дыхание за счет открытия диафрагмы. Она помогает снять напряжение, избавиться от стресса и восстановить свободный поток энергии в организме.

Результат: способствует глубокому дыханию, восстановлению энергетического баланса в организме и повышает тонус.

## 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 в ногах, восстановление энергетического баланса внутренних органов за счет активации меридианов.

## Мануальный лимфодренаж по методу Шено

Мягкий и успокаивающий лимфодренаж выполняется ритмическими движениями. Массаж способствует глубокой релаксации, улучшает циркуляцию жидкостей в организме, устраняет блокаду лимфатических сосудов, укрепляет иммунную систему, а также уменьшает отеки.

Результат: улучшение кровообращения и движения лимфы в организме, выводит шлаки и токсины 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.

## 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 вздутие живота, а также способствует выводу отложений жира через лимфу.

Результат: улучшение работы кишечника, выведение токсинов и отходов метаболизма, дарит ощущение легкости.

### II. Процедуры для лица

## Детокс-пилинг лица по методу Шено

Процедура способствует обновлению клеток и улучшению структуры эпидермиса. Глубокое очищение удаляет загрязнения и помогает зарядить энергией тусклую кожу, удаляя шлаки, накопившиеся в тканях за долгое время. Кожа получает заряд новых сил и приобретает здоровый внешний вид.

Результат: очищает, заряжает энергией, разглаживает и освежает кожу.

## 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.

## Дренажный массаж по методу Шено

Лимфодренаж лица помогает устранить отеки, успокаивает кожу лица и век, создавая эффект омоложения.

Результат: Подтягивает кожу и овал лица, уменьшает отеки.

## 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 обезвоженной кожи. Немедленное разглаживание морщин создает эффект омоложения. Признаки старения заметно сокращаются.

Результат: повышение тонуса, придание упругости, подтяжка овала лица.

**Отделение спорта и фитнеса**

## Занятия в спортивном зале

25'/50'

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

25'/40'

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

50'

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

50'

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.

Групповые Тренировки\*

## Аквафитнес\*

50'

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\*

50'

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\*

50'

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.

## Упражнения на Открытом воздухе\*

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

\*в зависимости от времени года





**CHENOT**

PALACE

Hertensteinstrasse 34 · 6353 Weggis · Switzerland  
Phone +41 (0)41 255 20 00 · [info@chenotpalaceweggis.com](mailto:info@chenotpalaceweggis.com)  
[www.chenotpalaceweggis.com](http://www.chenotpalaceweggis.com)