



Оздоровительная программа «Улучшение сна»

Вы трудно засыпаете или часто просыпаетесь по ночам, а утром чувствуете себя разбитым и не отдохнувшим? Мы будем рады предложить Вам комплексное решение данных проблем благодаря уникальному сочетанию практик йоги-нидра, расслабляющих процедур и медитаций, советов нашего специалиста по сну, рекомендаций по питанию и низкоинтенсивных тренировок.

Подойдет ли эта программа для меня? Эта программа идеально подойдет для тех, кто хочет восстановить режим сна, восполнить энергию, снять стресс, нормализовать сон и как следствие улучшить самочувствие в течение дня. Сон – это источник здоровой и счастливой жизни!

Положительные эффекты от программы:

Благодаря двухдневному бесплатному наблюдению за сном и последующему анализу, Вы получите полезную информацию о текущем состоянии процессов сна.

- Улучшите свое настроение и зарядитесь энергией
- Укрепите свою иммунную систему
- Замедлите процесс старения, вернется блеск в глазах
- Улучшите память и способность усваивать новую информацию, особенно полезно в период обучения
- Помогает бороться с лишними килограммами (так как нарушение сна напрямую связано с набором лишнего веса)
- Предотвратите воспалительные процессы, связанные со старением и хроническими заболеваниями

Программа включает:	3 ночи	5 ночей	7 ночей
Оценка состояния здоровья	1	1	1
Трекинг сна в течение дня	3	5	7
Анализ результатов трекинга сна	3	5	7
Фирменный массаж Six Senses	2	3	5
Индивидуальные занятия: йога/ медитации/ оздоровительные процедуры	3	5	7
Массаж головы	1	2	2
Приветственный набор для улучшения сна	1	1	1
Ежедневное посещение центра талассотерапии и термального сюита	3	5	7
Итоговая консультация	1	1	1
Цена на человека	765 EUR	1210 EUR	1740 EUR

* Специальное трехразовое питание, разработанное с нутрициологом, доступно по запросу.

** Цены в евро, включая налоги, не включает проживание в отеле.

Six Senses Spa at Porto Elounda Golf & Spa Resort

72053 Elounda, Crete, Greece

T: +30 284 106 8060 | E-mail: spa.manager@elounda-sa.com 2022