



Îòåëü Ðýäèññíí ÑÀÑ Ëàçóðíàÿ: ñïà-îòäûõ à Ñî÷è

Îieñàíèå:

Ñïà îòäûõ íà ïïðåÅñòü ïííâî ïðåêðàñíûõ ìåñò äëÿ îòäûõà, íî áíëüøèíñòâî ëþäåé ïðåäíï÷èðååò âñâ-ðàêè ïòäûõàðü íà òâïëî ïíáåðåæüå ïïðÿ. Îáðàùàÿñü â òóðôèðîû, îáðàòèòå âíèìàíèå íà ïðåäéíæåíèÿ ñïà-îòäûõà. Íå ïðîñòî òàê èìåíí ñïà-îòäûõ áüäò ðåéîðäû ïïðîñòó ïïðóéÿðíñòè è â ìàñòíÿùåå âðåìÿ óæå íå ýâëÿåòñÿ ÷åì-òî óäèåèòåëüíû. Óðåàíèçàöèÿ è óooäøåíèå ýêîëíæè â ìåäåííèñàõ, ïïñòíÿííûå ñòðåññíåûå ñèòóàòòè èç-çà ïðîáîê, í÷åðåäåé è äðóåèõ ôàêòîðîâ, «ïðòÿùèõ» æèçíü ñïåðåíåííâî ãîðîñêíâî æèòåëÿ, ïðèåäåéè ê òíî, ÷òî ñåíåíåíâî ãðåìåíè ïï÷òè íà ïñòàåòñÿ. Çà åïä æèçíè â òàèèõ óñëíâèÿ ãåç îòäûõà ïæåò íà-àòüñÿ ñàìàÿ íàñòíÿùàÿ äåïðåññèÿ. Ðåëàéñàöèÿ è ïïéíîöåííûé îòäûõ ïðîñòî íåíåðíæìû â ñïåðåíåííâî ìèðå. Èìåíí òàêèì êà-÷åñòâåííû è ïïéíîöåííû è ýâëÿåòñÿ ñïà-îòäûõ. Ñïà-îòäûõ – ýòî èíííæåéñíâî ïðèìåíåíèå íà ïðåêòèåå âíäíûõ ïðîøåäóð, äëÿ êîòîðûõ ïðèìåíÿþò ïïðñéóþ, ïðåñíóþ è ìèåðàëüíóþ âïäó. Ñïà îòäûõ – â òî ÷èñëå è îòäûõ íà ïïðå – ýòî îòäûõ äëÿ ñèáàðèòîâ, îòëè-÷í ñïðåâéÿþùèéñÿ ñ çàäà-÷àìè ïçäîðîâéåíèÿ è ðåëàéñàöè. Ñïåðåíåííûé ñïà-îòäûõ ïðåäíñòàâéÿåò ñïåöèåéèñòàì ïíæåñòâî âíçííæíñòåé îò ïðîñòàì ïï ëîðåéòè òéäóðû è ïïðìàéèçàöèè ìàññû òåéà äî ïðåäîòðåùåíèÿ èëè çàìåäéåíèÿ âíçðàñòíû ëçìåíåíèé â ïðåäíèçìå ÷åéíâåéà. Íïëíæèòåéüíí ïïéàçûâàþò ñåáÿ ïðîñòàìû ïï âíññòàíâéåíèþ õóíéöèé ïïðí-äâèåàðåéüííâî àíäðàòà, èå-÷åíèþ çàáîéåâåíèé ýíâîéðèííé ñèñòåìû è êíæíû ïïéðíâå. Íïðòèåííéàçàíèé äëÿ ñïà-îòäûõà ïðàéòè-÷åññè íåò, ïïýòííó ïïéóíàòü òóð â ñïà-îòåéü ïíæíí íà âñåð ÷ëåííâ ñåìüè. Îñíâííè ïðèíöèè äåéñòâèÿ ñïà-ïðîøåäóð – ýòî àéòèåèçàöèÿ íàíåííûõ ïðîøåññíâ â ïðåäíèçìå ÷åéíâåéà, âûâåäåíèå ëç íåãî øëàéîâ è òîéñèíâ, ñòèìóéèðîâàíèå ê ñàíâññòàíâéåíèþ. Óñïéèåèåàþùåå äåéñòâèå íà íåðâíóþ ñèñòåìó è ïñèðèéó ñïñíâñòåðåò âíññòàíâéåíèþ äóøåâåíâ ðåâåíâåñèÿ, ÷òî òàéæå áæåâîðåíðîí áéèëÿåò íà

çäîðîâüä. Íòäûõ íà íïðå íïçâîëÿåò ñìláièòü êëèìàò, äàòü áîçìñæíñòü íðääàíèçìó áîññòàííâèòü ñåáÿ íïä öäéåáíùì ääéñòâèåì áîçäoóà, ñïëíöà è íïðñêíé áîäû. Íïëíæèòåëüíûå ýïñöèè, íïéò÷åííûå áî áðåìÿ íòäûõà íà íïðå, çàðÿæàþò ÷åëíâååèá ýíåðåèåé è íïçâîëÿþò íïñëå íòiññêà ðàáîòàòü äîëäíå áðåìÿ á íïðlæëüíî ðåæèìå. Ðàçëè÷íûå áèäû íàññàæà, òàëàññîòåðàïèÿ, àðíìàòåðàïèÿ äåëàþò ñïà-íòäûõ èíòåðåñíùì è ðàçíñáðàçíùì. Äîñëíâíí «òàëàññîòåðàïèÿ» - ýòî è áñòü ëå÷åíèå íïðåì, òî áñòü èñïíëüçíâàíèåì íïðñêíé áîäû, áîäîññëåé, íåñêà, áðýçåé äëÿ áîññòàííâëåíèÿ çäîðîâüä. È êííå÷íí æå áåäóùåå íåñòî á ýòîí ëå÷åíèè çàíèìàåò íïðñêíé êëèìàò, èìåííí íà íïðñêíí íïáåðåæüå á áîçäoóå áûññêàÿ êííöåíòåöèÿ íòðèòåðåëüíûõ èííâ, áëåäîòåíðíí áëëÿþþèõ íà èìíóííóþ ñèñòåìó ÷åëíâåêà. Ñïà-íòäûõ è íòäûõ íà íïðå – ýòî èñòî÷íèè íïæåñòåà íïëíæèòåëüíûõ èçìåííèé áî áñåõ ñôåðåõ ÷åëíâå÷åñêíé äåÿòåëüíñòè. Óååäèòåëüíí áîëàçûâååò ýòîò óàèò ñîåðåìåíàÿ íðääàíèçàöèÿ è ðàçâèòå ñïà-íòäûõà íà íïðñêèõ êóðîðòåõ Ðîññèè.

Ñòðàíà: ãîðíä-êóðíðò Ñî÷è

Ãîðíä:

Ñàéò: <http://www.lazurnaya.ru>