



*Paradise Spa*



ПРОГРАММА УСЛУГ





*Paradise Spa*



A decorative border in a light green color, featuring intricate floral and scrollwork patterns that frame the central text. The border is composed of various motifs including acanthus leaves, scrolls, and stylized flowers.

Райская  
релаксация



КАЖДЫЙ ИЗ НАС ИМЕЕТ СВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОЩУЩЕНИИ РАЙСКОГО СПОКОЙСТВИЯ И НАСЛАЖДЕНИЯ. ОДНАКО СУЩЕСТВУЮТ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МЫ ВСЕ СЧИТАЕМ ПРИЯТНЫМИ, БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЮЩИМИ НА НАШЕ САМОЧУВСТВИЕ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ У НАС ЖЕЛАНИЕ ПЕРЕЖИВАТЬ ЭТИ ЧУВСТВА СНОВА И СНОВА.

Море, успокаивающий и расслабляющий массаж, запах эфирных масел и окружающее нас повсюду удобство. Улыбки мастеров традиционного массажа и волшебные прикосновения их умелых рук, в окружении, полном творческих историй, наполняют нас райскими ощущениями безопасности, удобства и спокойствия.

Рай – это каждая толика оказанного нам внимания, позволяющая достичь состояния удовлетворения и счастья.





- 7 *Массажи*
- 9 *Программы по уходу за телом*
- 10 *Программы ухода за лицом для женщин*
- 12 *Программы ухода за лицом для мужчин*
- 13 *Программы по уходу для беременных и молодых мам*
- 14 *Антицеллюлитные программы*
- 16 *Уход за ладонями и ступнями*
- 17 *Депиляция и прочие программы ухода*
- 17 *Программы для мужчин*
- 18 *Райские программы для пар*
- 19 *Спа пакеты*
- 23 *Сауны, паровые бани и ритуалы*
  
- 24 *ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ*



# Массажи

## Массаж в четыре руки

50 / 80 мин.

Незабываемые ощущения доставит вам массаж в четыре руки с использованием различных массажных техник и эфирных масел. Массаж, благодаря своему лечебному эффекту, способствует улучшению общего самочувствия и здоровья в целом, а синхронные движения и дух терапевтов удваивают наслаждение, получаемое от массажа.

## Традиционный тайский Sa-Wuan массаж

60 / 90 мин.

Сухой массаж с давлением пальцев, вместе с нежным распространением, повышает жизне-способность и снимает напряжение. Массаж улучшает кровообращение и гармонизирует энергию тела. Терапевты используют специальные техники, предназначавшиеся ранее только членам королевских семей.

## Thai- аромамассаж тела, лимфодренаж

60 / 90 мин.

Специальная массажная техника обеспечивает быстрое проникание аромовеществ в лимфу и кровяное русло, что способствует быстрому очищению организма, выведению из организма воды и ускорению кровообращения. Массаж очень эффективен при борьбе с целлюлитом, отечностью ног и тяжестью в ногах.

## Рефлексный массаж ладоней и ступней

40 / 60 мин.

Массаж основан на принципе воздействия на определенные точки ладоней и ступней, что способствует натуральному процессу выздоровления и снятию напряжения. Массаж одновременно восстанавливает равновесие в теле, снимает стресс и улучшает кровообращение, а также снимает болевые ощущения, благодаря чему после окончания процедуры чувствуется необыкновенная легкость в ногах.

## Тайский массаж с растительными снопами

30 / 50 мин.

Согретые растительные снопы в комбинации с массажем благотворно влияют на ваше самочувствие. Стимулирование притока крови, расслабление напряженной мускулатуры, облегчение боли в суставах, в результате ревматических заболеваний, артрита и т.д.

## Массаж Lomilomi Nui

60 / 90 мин.

Традиционный гавайский массаж, выполняемый ритмичными плавными движениями, напоминает гавайский танец Хула. Применяя специальную технику массажа локтями и предплечьями, терапевт находится в постоянном контакте с телом. Массаж обеспечивает снятие стресса и возвращает душевное равновесие.

### Индийский массаж головы, шеи и декольте

30 мин.

Массаж обладает благотворным оживляющим и освежающим действием, снимает напряжение в области шеи, головы и зоне декольте, способствуя снятию стресса и облегчению головных болей. Специальная техника воздействия на акупунктурные точки в комбинации с эфирными маслами улучшает тонус кожи головы и укрепляет волосы от самых корней.

### Антистрессовый массаж спины и плеч

30 мин.

Массаж с давлением, сосредоточен на спине и плечах, облегчает боль и снимает напряжение. Массаж отлично расслабляет, снимает стресс, ускоряет кровообращение и нормализует работу нервной системы. Вы вновь почувствуете эмоциональный подъем и прилив жизненных сил.

### Аромамассаж Ponklay или Mediteranea

60 / 90 мин.

Массаж всего тела с использованием смеси эфирных масел и различных массажных техник дарит ощущение глубокого расслабления и восстанавливает равновесие тела и духа. Выбор эфирного масла зависит от индивидуальных желаний и потребностей, а также от его характеристик и назначения.

### Массаж Hot stone

30 / 60 / 90 мин.

В качестве массажного инструмента используются горячие вулканические камни различной величины. Тепло камней и ароматы эфирных масел способствуют полному расслаблению тела, создавая ощущение теплоты и уюта, и ускоряют циркуляцию крови.

### Шведский массаж

25 / 40 / 70 мин.

Массаж всего тела с вариацией слабых и сильных техник поглаживания, разминания, втирания, похлопывания и вибрации. Массаж восстанавливает телесное и душевное равновесие, способствует улучшению кровообращения и лимфотока, избавляет от болей в мышцах и суставах, а также снимет возбуждение и нормализует работу нервной системы.

### Спортивный массаж

40 / 70 мин.

Массаж выполняется по всему телу с усилением воздействия в зонах позвоночника, плеч, бедер, там, где особо сказывается влияние стресса и напряжения. Массаж расслабляет и восстанавливает тонус уставших мышц после занятий спортом. Интенсивность процедуры зависит от индивидуальных желаний.

# Программы по уходу за телом

## Дренажное обертывание на основе зеленой глины

90 мин.

Зеленая глина с экстрактом женьшеня и коричневых водорослей активизирует процесс очистки и вывода воды из организма. За счет ускорения микроциркуляции обертывание способствует сжиганию жиров, устранению целлюлита, а также регенерации и омоложению кожи.

## Райское объятие лечебной грязи и водорослей

60 мин.

Натуральная морская грязь обогатит кожу минералами, витаминами, протеинами и свежей влагой, а также активизирует процесс очистки организма и сжигания жиров. Содержащиеся в маске органические вещества, защитят кожу и вернут ей блеск, а программа специального ухода снимет стресс и замедлит процесс старения.

## Уход за кожей декольте и восстановление упругости бюста

60 мин.

Нежный пилинг с экстрактом ромашки и коллагеновый тоник очистят зону декольте и бюста и подтянут кожу. Нежный массаж с ароматическим маслом кожу восстановит и обновит. А маска с витамином Е и эффектом термомоделяции вернет природную энергию и восстановит упругость кожи декольте и бюста.

## Компресс для снятия тяжести в ногах

40 мин.

Ощущение тяжести в ногах является последствием усталости, слабой циркуляции крови и лимфы. Ноги массируют с освежающим гелем из экстрактов гематита, гинкго, арники, дикого коштана, камфоры и ментола. После нанесения лосьона вы снова почувствуете в ногах легкость и свежесть.

## Обертывание с Алоэ Вера

30 мин.

Гель Алоэ Вера для кожи, подверженной стрессу от изменения погодных условий и обожженной солнцем, подарит ощущение свежести и удобства. Алоэ Вера кожу питает, восстанавливает и обновляет ее текстуру. Сухой коже возвращает влажность и упругость.

## Пилинг для расслабления и гармонизации

30 мин.

Пилинг выполняется смесью мелких крупниц минеральной соли и бальзамом из полудрагоценных камней с высоким содержанием марганца, действующим на кожу успокаивающе. Кожа, после такого ухода, становится мягкой и шелковистой, насыщенной полным комплексом минеральных веществ.

## Чувственный талассо-пилинг с розмарином

30 мин.

Мелкие крупницы морской соли и розмарина в комбинации с эфирными маслами глубоко очищают кожу и делают ее мягкой. Коже возвращается здоровый вид и эластичность. Одновременно такой уход оказывает благоприятное влияние на дыхательные пути и на самочувствие в целом.

## Чувственный пилинг с тайскими травами

30 мин.

Истоки возникновения этого лечебного ритуала уходят далеко в историю Тайланда. Благодаря исключительным лечебным и благоприятным свойствам терапия сохранилась до наших дней. Смесь многочисленных тайских трав и специй глубоко очищает кожу, питает и возвращает ей эластичность и мягкость.

# Программы ухода за лицом для женщин

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

## Relax

Расслабляющий массаж

45 мин.

Эта специальная и уникальная массажная техника, включающая 42 шага, – это танец вдохновения. Программа включает массаж лица, декольте, шеи, плеч и рук, одновременно стимулируя работу лицевых мышц. Мышцы лица полностью расслабятся, а на душе вы почувствуете удивительную легкость.

## Cleanse

Программа ухода за эпидермисом

60 мин.

Кожа поверхностно очищается и обрабатывается тоником. Пилинг с энзимом ананаса глубоко, но нежно очищает кожу, удаляя с ее поверхности отмершие клетки эпидермиса. В завершение кожа глубоко очищается дополнительной очищающей маской. Кожа опять становится свежей, гладкой и чистой.

ДЛЯ СМЕШАННОЙ И ЖИРНОЙ КОЖИ

## Purify

Очищающий ритуал

90 мин.

Ритуал для жирной, сильно загрязненной кожи глубоко очищает поры. Благодаря использованию профессиональной косметики, снимающей раздражение и глубоко очищающей поры, кожа становится более гладкой, свежей и здоровой.

## Matify

Ритуал придания матового оттенка  
жирной коже

90 мин.

Ритуал для смешанной или жирной кожи без воспалений, которая быстро загрязняется и лоснится. Ритуал снижает выделение жира, гармонизирует работу сальных желез, сужает поры, предупреждает появление угрей, придает коже матовый оттенок, а косметика после такого ухода держится дольше.

СУХАЯ КОЖА

## Hydrate and Nourish

Увлажняющий и питающий ритуал

90 мин.

После поверхностной очистки кожи вас ждет нежный, но глубокий пилинг, шлифовка кристаллами и бальзамом из полудрагоценных камней, а также очищающая маска. После этого вы сможете насладиться расслабляющим массажем и увлажняющей маской из чистого коллагена. Кожа снова станет гладкой, влажной, мягкой и блестящей.

ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА

## Soothe

Ритуал для успокоения и укрепления  
устойчивости кожи

90 мин.

Очищенная кожа нежно шлифуется кристаллами и бальзамом из полудрагоценных камней. На очищенную таким образом кожу массажный крем оказывает благотворное терапевтическое действие. Для успокоения и укрепления кожи дополнительно наносится легкая маска. Благодаря такому ритуалу, также снижается реактивность чувствительной и раздраженной кожи.

#### УСТАЛАЯ КОЖА

### Anti-stress

Ритуал, придающий коже здоровый вид, возвращающий энергию и жизненные силы

90 мин.

Ритуал включает нежную шлифовку кристаллами и энергетическим маслом, очищающую маску, освежающий массаж, маску из чистого коллагена, восстанавливающую маску или маску с тепловым эффектом. Ритуал стимулирует работу клеток эпидермиса и глубоких подкожных слоев.

#### ПЕРВЫЕ ЗНАКИ СТАРЕНИЯ

### Smooth

Профилактический ритуал, способствующий замедлению старения, разглаживанию морщинок и кожи

90 мин.

Ритуал устраняет и разглаживает мелкие морщинки на лице. Он оказывает профилактическое воздействие, уменьшает первые знаки старения, улучшает структуру кожи и сохраняет молодость кожи. Кожа приобретает мягкость и эластичность, а первые морщинки исчезают.

#### ЗРЕЛАЯ КОЖА

### Firm

Роскошный ритуал лифтинга для разглаживания морщин на зрелой коже

90 мин.

Ритуал разглаживает морщины и выравнивает черты лица, делает кожу более прозрачной и подтягивает ее, уменьшает глубину морщин и предотвращает появление пигментных пятен. Замедляет старение и сохраняет гладкость и упругость кожи. Роскошный лифтинг для зрелой кожи.

#### УХОД ПОСЛЕ ЗАГАРА

### After Sun

Успокаивающая программа ухода после загара

45 мин.

Эффективная программа по уходу, благодаря дермокосметическому действию, укрепляет и стимулирует работу защитных механизмов кожи, успокаивает и обильно питает чувствительную кожу. Программа прекрасно подходит после загара, хирургических вмешательств, а также для травмированной кожи.

# Программы ухода за лицом для мужчин

## Relax

Расслабляющий массаж

45 мин.

Эта специальная и уникальная массажная техника, включающая 42 шага, – это танец вдохновения. Программа включает массаж лица, декольте, шеи, плеч и рук, одновременно стимулируя работу лицевых мышц. Мышцы лица полностью расслабятся, а на душе вы почувствуете удивительную легкость.

## Optimale Energize

Программа ухода для восстановления энергетического баланса и жизненных сил

60 мин.

Кожа поверхностно очищается и обрабатывается тоником. Пилинг глубоко, но нежно очищает кожу и удаляет с ее поверхности отмершие клетки эпидермиса. Освежающая маска оживляет кожу, а интенсивный крем возвращает ей энергию. Кожа снова становится свежей, гладкой и чистой.

## Optimale Firm

Роскошный ритуал лифтинга, разглаживающий морщины на зрелой коже

90 мин.

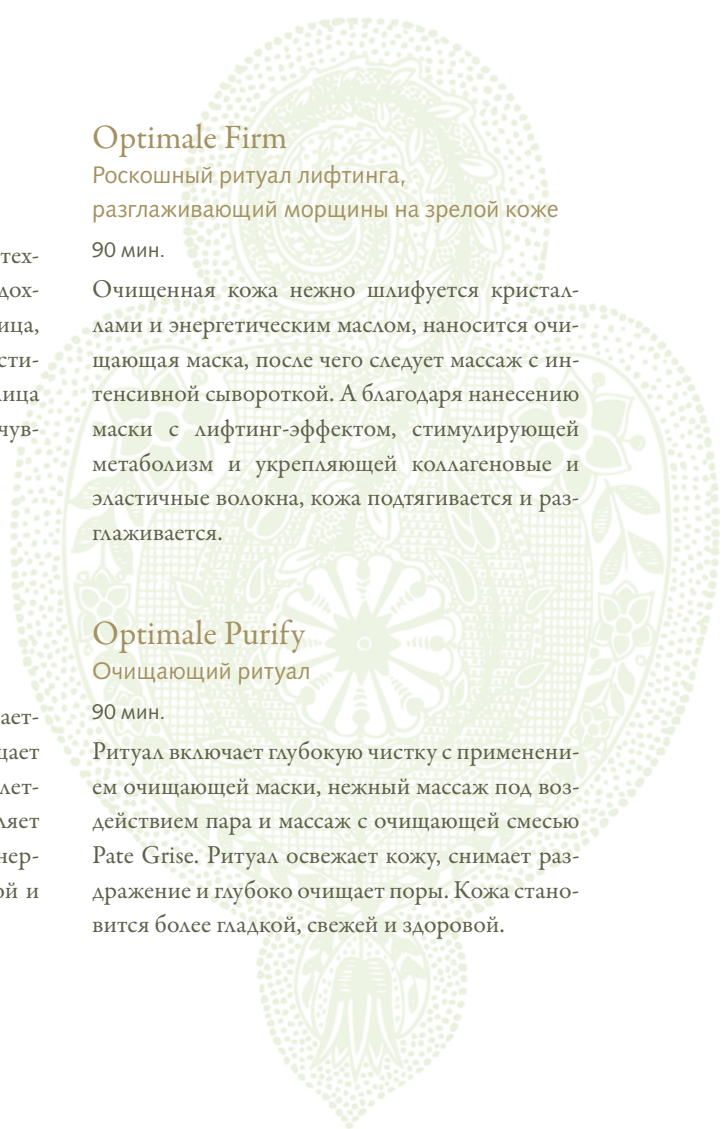
Очищенная кожа нежно шлифуется кристаллами и энергетическим маслом, наносится очищающая маска, после чего следует массаж с интенсивной сывороткой. А благодаря нанесению маски с лифтинг-эффектом, стимулирующей метаболизм и укрепляющей коллагеновые и эластичные волокна, кожа подтягивается и разглаживается.

## Optimale Purify

Очищающий ритуал

90 мин.

Ритуал включает глубокую чистку с применением очищающей маски, нежный массаж под воздействием пара и массаж с очищающей смесью Pate Grise. Ритуал освежает кожу, снимает раздражение и глубоко очищает поры. Кожа становится более гладкой, свежей и здоровой.





# Программы по уходу для беременных и молодых мам

## Программа ухода для упругой кожи без растяжек – после родов

40 мин.

Беременность, увеличение веса и гормональные изменения способствуют появлению растяжек и снижают упругость кожи. Благодаря интенсивному процессу ухода с использованием натуральных препаратов коже возвращается упругость, а глубина и размер растяжек уменьшаются.

## Компресс для снятия тяжести в ногах

40 мин.

Ощущение тяжести в ногах является последствием усталости, слабой циркуляции крови и лимфы. Ноги массируют с освежающим гелем из экстрактов гематита, гинкго, арники, дикого каштана, камфары и ментола. После нанесения лосьона вы снова почувствуете легкость и свежесть в ногах.

## Тайская программа ухода для молодых мам

120 мин.

Пилинг из живительных тайских трав очищает организм от токсинов. Лимфодренаж стимулирует циркуляцию крови, устраняет целлюлит и снимет отечность ног. Уход за собой закончим согретыми тайскими снопами, смягчают и облегчают боли в спине, расслабляют напряженную мускулатуру.

# Антицеллюлитные программы

## Терапия при мягком целлюлите

90 мин.

После нанесения пилинга для удаления отмерших клеток эпидермиса вас ждет интенсивный массаж с антицеллюлитным кремом и теплое обертывание, активирующее лимфосистему и стимулирующее выведение воды из организма. В процессе обертывания вы почувствуете вначале легкое охлаждение, переходящее позже в приятное тепло. Завершает программу массаж с антицеллюлитным маслом.

## Терапия при запущенном целлюлите

90 мин.

Программа начинается с пилинга для удаления отмерших клеток эпидермиса и втирания липоконцентрата цекропии в наиболее пораженные целлюлитом области. После чего следует массаж с антицеллюлитным кремом из грейпфрута и цекропии, стимулирующий интенсивное выведение воды из организма, а также питающий кожу и возвращающий ей упругость. В процессе обертывания вы почувствуете вначале легкое охлаждение, переходящее позже в приятное тепло. Программу завершает массаж с антицеллюлитным маслом.

## Slim up

Аппарат для устранения целлюлита и моделирования фигуры

## 3-дневная программа против целлюлита

250 мин.

1. ДЕНЬ
  - Средиземноморская паровая баня 15 мин.
  - Чувственный talaso пилинг с розмарином 15 мин.
  - Дренажное обертывание на основе зеленой глины 90 мин.
2. ДЕНЬ
  - Противоцеллюлитный массаж с противоцеллюлитным маслом 40 мин.
3. ДЕНЬ
  - Обертывание тела с массажем – body wrapping 90 мин.

## 5-дневная программа против целлюлита

520 мин.

### 1. ДЕНЬ

- Средиземноморская паровая баня 15 мин.
- Чувственный talaso пилинг с розмарином 15 мин.
- Дренажное обертывание на основе зеленой глины 90 мин.

### 2. ДЕНЬ

- Slim up 40 мин.
- Противоцеллюлитный массаж с противоцеллюлитным маслом 40 мин.

### 3. ДЕНЬ

- Slim up 40 мин.
- Обертывание тела с массажем – body wrapping 90 мин.

### 4. ДЕНЬ

- Slim up 40 мин.
- Райское объятие целебной грязи и водорослей 60 мин.

### 5. ДЕНЬ

- Обертывание тела с массажем – body wrapping 90 мин.

## 7-дневная программа против целлюлита

690 мин.

### 1. ДЕНЬ

- Средиземноморская паровая баня 15 мин.
- Чувственный talaso пилинг с розмарином 15 мин.
- Дренажное обертывание на основе зеленой глины 90 мин.

### 2. ДЕНЬ

- Slim up 40 мин.
- Противоцеллюлитный массаж с противоцеллюлитным маслом 40 мин.

### 3. ДЕНЬ

- Slim up 40 мин.
- Обертывание тела с массажем – body wrapping 90 мин.

### 4. ДЕНЬ

- Slim up 40 мин.
- Райское объятие целебной грязи и водорослей 60 мин.

### 5. ДЕНЬ

- Thai аромомассаж тела, лимфодренаж 90 мин.

### 6. ДЕНЬ

- Slim up 40 мин.
- Обертывание тела с массажем – body wrapping 90 мин.

### 7. ДЕНЬ

- Противоцеллюлитный массаж с противоцеллюлитным маслом 40 мин.

# Уход за ладонями и ступнями

## МАНИКЮР

### Натуральный NailSpa маникюр

30 мин.

Экспресс маникюр для полного ухода. В программу ухода включается моделирование и шлифовка ногтей, а также уход за кутикулой. Ладони дополнительно защищаются активными субстанциями, а ногти защитным лаком.

### Spa-маникюр с ароматным пилингом для рук

45 мин.

Ухоженные руки и красиво оформленные ногти являются показателем отношения к самому себе. После интенсивной программы ухода с приятным массажем и пилингом вас ждет еще терапия с применением эфирных масел и защита ногтей лаком. Ваши руки расслабятся и обретут чудесную мягкость.

### Роскошный ParadiseSpa маникюр

60 мин.

Роскошный ритуал по уходу за руками и моделированию ногтей. После интенсивных процедур ухода с приятными массажем и пилингом вас ждет терапия против старения с ароматическим парафином, а также покрытие ногтей лаком. Ваши руки расслабятся и обретут чудесную мягкость, а ногти приобретут блестящую элегантность.

#### ДОПОЛНЕНИЯ К МАНИКЮРУ

Покрытие ногтей лаком 10 мин.

Французский маникюр 20 мин.

## ПЕДИКЮР

### Натуральный NailSpa педикюр

40 мин.

Экспресс педикюр для полного ухода за ступнями. В программу ухода включается моделирование и шлифовка ногтей, уход за кутикулой и удаление затвердевшей кожи. В ступни дополнительно втирается крем с активными элементами, а ногти покрываются защитным лаком.

### Роскошный ParadiseSpa педикюру

60 мин.

Роскошный ритуал по уходу за ступнями и оформлению ногтей. В программу ухода включается соленая ванночка, нежный пилинг ступней, а также энергетический массаж. После нанесения маски вас ожидает программа по уходу за огрубевшей кожей, моделирование ногтей и нанесение защитного лака.

#### ДОПОЛНЕНИЯ К ПЕДИКЮРУ

Покрытие ногтей лаком 10 мин.

Французский педикюр 20 мин.

## Депиляция и другие услуги по уходу

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ноги – полностью	45 мин.
Ноги – частично	30 мин.
Бикини – основная	20 мин.
Подмышки	15 мин.
Руки	30 мин.
Над верхней губой	10 мин.
Моделирование бровей	20 мин.
Окраска ресниц	15 мин.
Окраска бровей	15 мин.

### ДЛЯ МУЖЧИН

Грудь	20 мин.
Живот	30 мин.
Плечи	30 мин.
Спина	40 мин.
Подмышки	15 мин.
Ноги – полностью	45 мин.
Руки	40 мин.
Моделирование бровей	20 мин.

## Программы для мужчин

### Адам

75 мин.

- Уход за лицом Optimale
- Массаж спины, плеч и головы

### Бизнесмен

105 мин.

- Паровая купель
- Уход за лицом Optimale
- Аромамассаж Ponklay или Mediteranea

# Райские программы для пар

Программы по уходу для отдыхающих пар, желающих вместе провести свое драгоценное время и насладиться моментами отдыха и релаксации. В роскошных deluxe апартаментах вы сможете полностью расслабиться и придаться удовольствиям за бокалом освежающего шампанского или успокаивающего чая, поданного вам в номер. После окончания программы вас проведут во фруктовый бар, где за стаканчиком фруктового напитка вы сможете насладиться видом открывающихся вашему взору бесконечных гладей Средиземноморья.

Во фруктовом баре вам дополнительно предложат попробовать здоровые и полезные блюда сра-кухни – освежающие салаты, низкокалорийные сэндвичи, фруктовые и овощные напитки...

## Рай для Адама и Евы

120 мин.

- Биосауна
- Джакузи
- Аромамассаж Ponklay или Mediteranea

## Rendez-vous

120 мин.

- Биосауна
- Джакузи
- Традиционный тайский Sa-Wuan массаж

## Гармония

140 мин.

- Биосауна
- Джакузи
- Пилинг для расслабления и гармонизации
- Тайский массаж с растительными снопами



# Spa пакеты

Все спа-пакеты разработаны специально для достижения оптимальных результатов, т.к. они составлены из различных взаимосвязанных программ ухода. После профессиональной консультации по состоянию вашего здоровья специалист подберет для вас наиболее оптимальный пакет для улучшения вашего самочувствия, с учетом ваших пожеланий и свободного времени.

После прохождения программы ухода вы сможете расслабиться за чашечкой травяного напитка.

## 1-ДНЕВНОЙ SPA ПАКЕТ

### Прикосновение Азии

1 день / 90 мин.

- Тайская паровая баня 15 мин.
- Чувственный пилинг с тайскими травами 15 мин.
- Аромамассаж Ponklay 60 мин.

### Средиземноморское прикосновение

1 день / 90 мин.

- Средиземноморская паровая баня 15 мин.
- Чувственный talaso пилинг с розмарином 15 мин.
- Аромамассаж Mediteranea 60 мин.

### Райская релаксация

1 день / 145 мин.

- Райское объятие целебной грязи и водорослей 40 мин.
- Аромамассаж Ponklay или Mediteranea 60 мин.
- Расслабляющая нега лица Relax 45 мин.

### Стройное тело

1 день / 145 мин.

- Средиземноморская паровая баня 15 мин.
- Дренажное обертывание на основе зеленой глины 90 мин.
- Противоцеллюлитный массаж с противоцеллюлитным маслом 40 мин.

### Чувствуйте себя молодыми

1 день / 185 мин.

ДО ОБЕДА

- Фитнесс – программа 30 мин.
- Ритуал gasul 20 мин.
- Релаксация в бассейне с морской водой 30 мин.

ПОСЛЕ ОБЕДА

- Расслабляющая нега лица Relax 45 мин.
- Рефлексный массаж рук и ног 60 мин.

## 3-ДНЕВНЫЕ SPA ПАКЕТЫ

### Расслабляющий пакет Relax Ponklay

3 дня / 225 мин.

#### 1. ДЕНЬ

- Тайская паровая баня 15 мин.
- Чувственный пилинг с тайскими травами 15 мин.
- Аромамассаж Ponklay 60 мин.

#### 2. ДЕНЬ

- Релаксация в бассейне с морской водой 30 мин.
- Рефлексный массаж рук и ног 60 мин.

#### 3. ДЕНЬ

- Расслабляющая нега лица Relax 45 мин.

### Расслабляющий пакет Relax Mediteranea

3 дня / 225 мин.

#### 1. ДЕНЬ

- Средиземноморская паровая баня 15 мин.
- Чувственный talaso пилинг с розмарином 15 мин.
- Аромамассаж Mediteranea 60 мин.

#### 2. ДЕНЬ

- Релаксация в бассейне с морской водой 30 мин.
- Рефлексный массаж рук и ног 60 мин.

#### 3. ДЕНЬ

- Расслабляющая нега лица Relax 45 мин.

### Стройное тело

3 дня / 475 мин.

#### 1. ДЕНЬ

- Фитнесс – программа 60 мин.
- Средиземноморская паровая баня 15 мин.
- Дренажное обертывание на основе зеленой глины 90 мин.

#### 2. ДЕНЬ

- Фитнесс – программа 60 мин.
- Сауна и паровая баня 90 мин.
- Спортивный массаж 70 мин.

#### 3. ДЕНЬ

- Обертывание тела с массажем – body wrapping 90 мин.



## 5-ДНЕВНЫЕ SPA ПАКЕТЫ

### Расслабляющий пакет Relax Ponklay

5 дней / 500 мин.

#### 1. ДЕНЬ

- Тайская паровая баня
- Чувственный пилинг с тайскими травами
- Аромамассаж Ponklay

#### 2. ДЕНЬ

- Релаксация в бассейне с морской водой
- Рефлексный массаж рук и ног

#### 3. ДЕНЬ

- Райское объятие целебной грязи и водорослей
- Массаж головы, шеи и декольте

#### 4. ДЕНЬ

- Сауна и паровая баня
- Массаж Lomilomi Nui

#### 5. ДЕНЬ

- Релаксация в бассейне с морской водой
- Тайский массаж с растительными снопами

### Расслабляющий пакет Relax Mediteranea

5 дней / 495 мин.

#### 1. ДЕНЬ

- Средиземноморская паровая баня 15 мин.
- Чувственный talaso пилинг с розмарином 15 мин.
- Аромамассаж Mediteranea 60 мин.

#### 2. ДЕНЬ

- Релаксация в бассейне с морской водой 30 мин.
- Рефлексный массаж рук и ног 60 мин.

#### 3. ДЕНЬ

- Райское объятие целебной грязи и водорослей 60 мин.
- Противострессовый массаж спины и плеч 30 мин.

#### 4. ДЕНЬ

- Сауна и паровая баня 90 мин.
- Массаж Hot stone 60 мин.

#### 5. ДЕНЬ

- Релаксация в бассейне с морской водой 30 мин.
- Расслабляющий массаж лица Relax 45 мин.

### Стройное тело

5 дней / 715 мин.

#### 1. ДЕНЬ

- Средиземноморская паровая баня 15 мин.
- Чувственный talaso пилинг с розмарином 15 мин.
- Дренажное обертывание на основе зеленой глины 90 мин.

#### 2. ДЕНЬ

- Фитнесс – программа 45 мин.
- Аромамассаж, лимфодренаж 60 мин.

#### 3. ДЕНЬ

- Фитнесс – программа 45 мин.
- Средиземноморская паровая баня 90 мин.
- Райское объятие целебной грязи и водорослей 60 мин.

#### 4. ДЕНЬ

- Фитнесс – программа 45 мин.
- Спортивный массаж 70 мин.

#### 5. ДЕНЬ

- Сауна и паровая баня 90 мин.
- Обертывание тела с массажем – body wrapping 90 мин.

## 7-ДНЕВНЫЕ SPA ПАКЕТЫ

### Расслабляющий пакет Relax Ponklay

7 дней / 680 мин.

- |   |         |
|---|---------|
| 1. ДЕНЬ                                       |         |
| · Тайская паровая баня                        | 15 мин. |
| · Чувственный пилинг с тайскими травами       | 15 мин. |
| · Аромамассаж Ponklay                         | 60 мин. |
| 2. ДЕНЬ                                       |         |
| · Массаж головы, шеи и декольте               | 30 мин. |
| · Массаж Lomilomi Nui                         | 60 мин. |
| 3. ДЕНЬ                                       |         |
| · Релаксация в бассейне с морской водой       | 30 мин. |
| · Рефлексный массаж рук и ног                 | 60 мин. |
| 4. ДЕНЬ                                       |         |
| · Райское объятие целебной грязи и водорослей | 60 мин. |
| · Противострессовый массаж спины и плеч       | 30 мин. |
| 5. ДЕНЬ                                       |         |
| · Сауна и паровая баня                        | 90 мин. |
| · Тайский массаж с растительными снопами      | 50 мин. |
| 6. ДЕНЬ                                       |         |
| · Релаксация в бассейне с морской водой       | 30 мин. |
| · Аромамассаж Ponklay                         | 60 мин. |
| 7. ДЕНЬ                                       |         |
| · Антистрессовая нега лица                    | 90 мин. |

### Расслабляющий пакет Relax Mediteranea

7 дней / 690 мин.

- |   |         |
|---|---------|
| 1. ДЕНЬ                                       |         |
| · Средиземноморская паровая баня              | 15 мин. |
| · Чувственный talaso пилинг с розмарином      | 15 мин. |
| · Аромамассаж Mediteranea                     | 60 мин. |
| 2. ДЕНЬ                                       |         |
| · Расслабляющий массаж лица Relax             | 45 мин. |
| · Спа-маникюр с ароматическим пилингом рук    | 45 мин. |
| 3. ДЕНЬ                                       |         |
| · Релаксация в бассейне с морской водой       | 30 мин. |
| · Рефлексный массаж рук и ног                 | 60 мин. |
| 4. ДЕНЬ                                       |         |
| · Райское объятие целебной грязи и водорослей | 60 мин. |
| · Противострессовый массаж спины и плеч       | 30 мин. |
| 5. ДЕНЬ                                       |         |
| · Сауна и паровая баня                        | 90 мин. |
| · Массаж Hot stone                            | 60 мин. |
| 6. ДЕНЬ                                       |         |
| · Релаксация в бассейне с морской водой       | 30 мин. |
| · Аромамассаж Mediteranea                     | 60 мин. |
| 7. ДЕНЬ                                       |         |
| · Антистрессовая нега лица                    | 90 мин. |

### Стройное тело

7 дней / 985 мин.

- |   |         |
|---|---------|
| 1. ДЕНЬ   |         |
| · Средиземноморская паровая баня                | 15 мин. |
| · Дренажное обертывание на основе зеленой глины | 90 мин. |
| 2. ДЕНЬ   |         |
| · Фитнесс – программа                           | 45 мин. |
| · Пилинг для релаксации и гармонии              | 15 мин. |
| · Ароматерапия, лимфодренаж                     | 60 мин. |
| 3. ДЕНЬ   |         |
| · Фитнесс – программа                           | 45 мин. |
| · Обертывание тела с массажем – body wrapping   | 90 мин. |
| 4. ДЕНЬ   |         |
| · Фитнесс – программа                           | 45 мин. |
| · Сауна и паровая баня                          | 90 мин. |
| · Спортивный массаж                             | 70 мин. |
| 5. ДЕНЬ   |         |
| · Фитнесс – программа                           | 45 мин. |
| · Обертывание тела с массажем – body wrapping   | 90 мин. |
| 6. ДЕНЬ   |         |
| · Фитнесс – программа                           | 45 мин. |
| · Сауна и паровая баня                          | 90 мин. |
| · Райское объятие целебной грязи и водорослей   | 60 мин. |
| 7. ДЕНЬ   |         |
| · Релаксация в бассейне с морской водой         | 30 мин. |
| · Рефлексный массаж рук и ног                   | 60 мин. |

# Сауны, паровые бани и ритуалы

Для приятного отдыха, расслабления и освобождения, поддержания хорошего самочувствия предлагается широкий выбор саун и паровых бань.

Сухие сауны с более высокими температурами и низкой степенью влаги включают: финская сауна, инфракрасная сауна, био-сауна; последние с хромотерапией.

Мокрые сауны с более высокой влажностью и низкими температурами: тайские паровые бани с травами, средиземноморская паровая баня и восточный ритуал *rasul*.

В наших саунах и паровых банях, с ежедневной заменой различных ароматов, создана чарующая, неповторимая атмосфера для полной релаксации.

Намат стол, предназначенный для пилинга и обертывания из коренных ингредиентов и компонентов, из далекой Азии, представляет собой нечто особое, исключительное.

Полный курортный отдых вы ощутите с блаженством релаксации в бассейне с морской водой, где с видом на море и солнечный закат почувствуете райское прикосновение Средиземного моря.

## Финская сауна

температура: 80 – 90 °С, влажность: 10 – 15 %  
Королева всех саун. Сауна с высокой температурой и низкой концентрацией пара согреет тело, ускорит потовыделение и очистит организм от токсинов. Сауна примерна для релаксации, в соответствии с физической активностью, и как приготовление к массажу (в частности, спортивный массаж и ароматический).

## Био-сауна с хромотерапией

температура: 50 °С, влажность: до 60 %  
Приятным состоянием комфорта и релаксации вы насладитесь в био-сауне с хромотерапией, где с осторожным изменением спектра света создается баланс тела и духа. Низкая температура и высокий уровень влажности ускоряют открытие пор кожного покрова, и облегчают вывод излишней воды из тканей организма.

## Инфракрасная сауна с хромотерапией

температура: 40 – 45 °С, влажность: 40 – 50 %  
Инфракрасное излучение согревает тело, комфортное тепло глубоко проникает в кожу, улучшая кровообращение и согревая мышцы. Рекомендовано для людей с сердечно-сосудистыми проблемами, ускоряет сердечный ритм, стимулирует функционирование системы кровообращения. Является эффективным средством для ликвидации целлюлита и избыточной массы тела. Оказывает благотворное воздействие на проблематичную кожу, лечение травм, воздействие после эстетических операций, является одним из средств облегчения болей.

## Тайская паровая баня с тайскими травами

температура: 40 – 50 °С, влажность: 100 %  
Аромат тайских специй в сочетании с отдельными эфирными маслами, вместе с паром, очищает дыхательные пути и поры кожного покрова, улучшает циркуляцию крови в организме и приятно успокаивает, благоприятно и эффективно влияет на самочувствие, уменьшает стресс. Высокий уровень влажности и тепла оказывают

благотворное воздействие на мягкость кожи, поэтому этот ритуал паровой бани рекомендуем, как подготовку к массажу.

## Средиземноморская паровая баня

температура: 45 – 55 °С, влажность: 100 %  
Собранные средиземноморские эфирные масла вместе с разбрызгивающей соленой водой из Сечовельских солевых бассейнов, оказывают благотворное воздействие на дыхательные пути, и оказывают комплексное действие, направленное на детоксикацию организма. Расслабляет тело и снимает напряжение в мышцах. Под воздействием высокой влажности открываются поры кожного покрова, что приводит к естественной глубокой очистке кожи, выводит из организма токсины и вредные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности.

## Ритуал *rasul*

*Расул* – это замечательный ритуал, с различными собранными природными благами (соли, грязь, природная глина, мед, соль с розмарином...). Нанесение и втирание природных благ благоприятно влияет на организм, тщательно очищает кожу. Высокий уровень пара в паровой бане открывает поры кожного покрова, и делает возможным дальнейшее освоение организмом природных богатств, которые обеспечивают питание коже и возвращают ей мягкость и гладкость. В дополнение к исцелению, ритуал *Расул* предназначен для приятного общения, времяпровождения. После завершения ритуала рекомендуем душ с холодной водой, что ускорит работу системы кровообращения, укрепит здоровье и улучшит общее самочувствие организма.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### ЗАКАЗ УСЛУГ

Услуги можно заказать по телефону или в Центре хорошего самочувствия Paradise Spa в течение рабочего времени.

### ПОСЕЩЕНИЕ СПА-ЦЕНТРА

Чтобы полностью насладиться культурой спа, мы рекомендуем вам прийти в центр за 10 минут до начала программы. В случае вашего опоздания, мы, к сожалению, не сможем продлить вам время пребывания.

### ОТМЕНА ЗАКАЗА

Отказ от услуг принимается за 24 часа до начала, в противном случае, мы вынуждены взимать 50 % от стоимости услуги.

### СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Перед резервацией услуг, мы просим вас сообщить нам о возможных проблемах со здоровьем, наличии аллергии или перенесенных травмах.

### БЕРЕМЕННОСТЬ

Мы просим вас предупреждать нас о беременности, чтобы мы могли подобрать для вас наиболее подходящий комплекс процедур...

### МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Для полного наслаждения процедурами спа требуется тишина, мир и спокойствие, поэтому использование мобильных телефонов допускается только на рецепции центра и в помещениях гардероба.

Мы заранее благодарим вас за понимание и дискретность при пользовании мобильным телефоном.

### УТЕРЯННЫЕ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

К сожалению, администрация не несет ответственности за утраченные или поврежденные во время вашего посещения вещи.

### ВРЕМЯ РАБОТЫ

Ежедневно с 9.00 до 21.00.

### ЗАКАЗ УСЛУГ

тел.: +386 5 695 10 51

факс: +386 5 695 10 52

paradisepa@h-bernardin.si

www.paradise-spa.si

Мы оставляем за собой право вносить изменения. Заранее приносим Вам свои извинения за возможные опечатки.





St. BERNARDIN

ADRIATIC RESORT & CONVENTION CENTER

PORTOROŽ - SLOVENIJA

Отель Бернандин Обала 2 SI-6320 Порторож Словения  
тел.: +386 5 695 10 51 факс: +386 5 695 10 52 [paradisespa@h-bernardin.si](mailto:paradisespa@h-bernardin.si)  
[www.paradise-spa.si](http://www.paradise-spa.si) [www.h-bernardin.si](http://www.h-bernardin.si)