



ПАНОРАМА
СХІДНИЦЯ
SPA RESORT

РЕТРИТИ



ПРОГРАМА HEALTHY РЕТРИТ

Оздоровчий формат відпочинку, що поєднує детокс, професійний супровід та глибоке відновлення тіла й внутрішнього балансу в атмосфері спокою курорту Східниця.

Healthy Ретрит створений на базі детокс-програм Панорама Східниця та поєднує оздоровчі процедури, збалансоване харчування й практики усвідомленого відновлення. Програма спрямована на м'яке очищення організму, зниження рівня стресу та перезавантаження фізичного й емоційного стану.

Наповнення програми HEALTHY РЕТРИТ

Найменування послуг	2 дні
Консультація лікаря	1
Діагностика складу тіла	1
Пілатес / йога	2
Світлотерапія	2
AIRNERGY - киснева терапія	2
Оздоровлення на рівні мітохондрій 60 хв	1
Детоксикаційне обгортання з термальною гряззю	1
Масаж обличчя з урахуванням індивідуальних особливостей	1
Масаж тіла лімфодренажний	1
Підводний душ масаж	1

Медичний супровід лікаря, включно з вступною лекцією лікаря у перший день заїзду, під час якої гості отримають розгорнуту інформацію про користь детокс-програми, вплив оздоровчих процедур, очікувані результати та чудовий вечір з Detox Prosecco.



ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

Харчування у програмі детокс «Панорама Східниця» – це не просто раціон, а продумана система відновлення та перезавантаження організму. Основу меню складають вишукані страви формату Vegan Food, створені з натуральних рослинних продуктів найвищої якості.

Кожна страва – це джерело життєво необхідних вітамінів, мінералів та клітковини, які м'яко очищують організм, запускають природні процеси детоксикації та наповнюють енергією. Уже з перших днів Ви відчуваєте легкість, покращення травлення та прилив сил.

Рослинний раціон програми сприяє:

- ◆ нормалізації ваги без стресу для організму;
- ◆ зниженню артеріального тиску та рівня холестерину;
- ◆ стабілізації рівня цукру в крові;
- ◆ зміцненню імунної системи;
- ◆ відновленню внутрішнього балансу.

Особливу роль відіграють лужні рослинні продукти, які допомагають підтримувати оптимальний рівень рН організму. Гармонійний кислотно-лужний баланс – це основа молодості клітин, здоров'я органів та довготривалої енергії.

Меню програми поєднує користь, естетику та витончений смак. Це харчування, яке не лише оздоровлює зсередини, а й дарує справжнє задоволення.



ПЕРЕВАГИ ПРОГРАМИ VEGAN FOOD

- ◆ Захищає щільність кісток і м'язову масу;
- ◆ Знижує ризик гіпертонії та інсульту;
- ◆ Знижує хронічний біль і запалення;
- ◆ Підвищує засвоєння вітамінів і допомагає запобігти дефіциту магнію;
- ◆ Допомагає покращити імунну функцію;
- ◆ Може допомогти втратити зайву вагу і навчитись їсти усвідомлено і раціонально.

ДОДАТКОВІ ПРАКТИКИ

- ◆ **Цвяхостояння та медитація** – практика глибокого розслаблення, концентрації та тілесного усвідомлення;
- ◆ **Гра «Ліла»** – трансформаційна практика для пізнання себе, своїх внутрішніх станів та запитів.



ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ВАРТОСТІ:

- ◆ Стандартна вартість програми Healthy Ретрит:

Тривалість - 2 доби

Ціна - 18500 грн з особи

- ◆ Спеціальна вартість тільки для учасників групи (не менше 5-ти осіб) - 10 % - 16650 грн/особу

- ◆ Проживання: оплачується додатково відповідно до діючих тарифів Панорама Східниця зі знижкою 5%

Вартість проживання залежить від обраного типу розміщення (одномісне або двомісне) та категорії номеру й розраховується індивідуально.

ОРГАНІЗАЦІЙНА ІНФОРМАЦІЯ:

- ◆ Тривалість програми: 2 доби
- ◆ Заїзд: з 14:00
- ◆ Виїзд: до 12:00

Оптимальним форматом проведення Healthy Ретрит є заїзд у понеділок-вівторок з виїздом у середу-четвер. Такий формат дозволяє забезпечити спокійну атмосферу, максимальний комфорт та високий рівень сервісу для гостей програми.

БУДЕМО РАДІ СТВОРИТИ ДЛЯ ВАС МОЖЛИВІСТЬ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ.

З повагою та турботою,
команда Панорама Східниця





ПАНОРАМА
СХІДНИЦЯ
SPA RESORT

+38 (098) 550 33 22

panorama_skhidnytsia

panorama-wellness.com