

Atveseļošanās kūre 2015

Stipra veselība un teicama pašsajūta ir veiksmīgas dzīves pamats, kas ļauj mums dzīvot pilnvērtīgu dzīvi. Mūsu speciālisti ir izstrādājuši atveseļošanās programmu, kas ļaus Jums īsā laika periodā atgūt spēkus. Pēc ārsta konsultācijas, tiks ieteikts Jums piemērota atveseļošanās programma un dienas plāns. Jūrmalas mierpilnā atmosfēra, SPA atpūta, procedūru kopums un sportiskas aktivitātes – sniegs Jums dzīvesprieku un iedvesmu jauniem darbiem.

Programmā / piedāvājuma cenā iekļauts:

Nakšņošana viesnīcas numura 5 naktis / 6 dienas (iebraukšana svētdien un izbraukšana piektdien)

VAI

Nakšņošana viesnīcas numura 3 naktis / 4 dienas (iebraukšana svētdien un izbraukšana trešdien)

Iebraukšanas diena tiek paredzēta ārsta konsultācija un medicīniskai pārbaude, pēc kura tiks veidota individuāla atveseļošanās programma un ieteiktas SPA procedūras.

Piedāvājuma iekļauts:

- 👉 Brokastis restorānā Jūrmala
- 👉 Pusdienas (Dienas SPA ēdienkarte)
- 👉 Vakariņas 18:00-20:00
- 👉 Ārsta konsultācija
- 👉 12 x SPA procedūras*
- 👉 1 x muguras **VAI** Sejas masāža
- 👉 Saunu, baseinu un treniņu zāles apmeklējums
- 👉 Medicīnas pārbaude un uzraudzība (tests tauku % noteikšanai ķermenī; holesterīna noteikšana; cukura daudzuma noteikšana asinīs; EKG)

	14.09.2015 - 30.10.2015	
	3 naktis, 1 pers.	5 naktis, 1 pers.
Standarta 1-vietīgā numurā	339.30 279.30	500.50 400.50
Standarta 2-vietīgā numurā	271.80 234.30	388.00 325.50
Uzlabotajā 1-vietīgā numurā	429.30 339.30	650.50 500.50
Uzlabotajā 2-vietīgā numurā	294.30 249.30	425.50 350.50

SPA procedūras:

- 👉 Ozokerita un parafīna aplikācijas (krūšdaļa, mugura) 15 min
- 👉 Aromātiskā vanna ar jūras sāli VAI eļļu Vai *Thalasso* ekstraktu VAI *Sapropel* ekstraktu 20 min
- 👉 Zemūdens masāža 20 min
- 👉 Sāls istaba 40 min
- 👉 Jonu detoksikācija 15 min.
- 👉 Šarko duša 15 min
- 👉 Vibrācijas masāža - *Hydrojet* ūdens gulta 20 min
- 👉 Akkupunktūras paklājiņš līdz 20 min.
- 👉 Krio terapija kājām 15 min
- 👉 Malu aplikācija galvas matainai daļai
- 👉 Elektroterapija - Ultraskaņa (dermobrāzija) 15 min. - Sejas tīrīšana ar ultraskaņu
- 👉 Elektroterapija - Ultraskaņa (fonoforēze) 15 min. - Aktīvas vielas ievadīšana ar ultraskaņu
- 👉 Elektroterapija - magnitoterapija, lāzerterapija, darsonvāls (ar ārsta konsultāciju) 20 min
- 👉 Elektromiega terapija 20-45
- 👉 Parafīna terapija rokām (svece)
- 👉 Baroterapija (Limfodrenāžas zabāki) 20 min.
- 👉 Gaismas terapija 20 min
- 👉 Skābekļa kokteilis
- 👉 Skābekļa terapija 15 min
- 👉 Aerosolterapija (inhalācijas) 15 min
- 👉 Virpuļvanniņa kājām ar eļļu vai sāli 15 min
- 👉 Lokālas *Thalasso* dūņu vai *Sapropel* aplikācijas 15 min
- 👉 Veselības kapsula 30 min
- 👉 Pilates+joga, Vesela mugura, Stretshing, Body toning, Roll-Relax sporta nodarbības, Nordic walking jeb nūjošanas nodarbība

Rudens Jūrmalā

14.09.2015 - FIZISKO AKTIVITĀŠU DIENA

13:00 – 14:00 Vesela mugura

14:00 – 15:00 Pilates + Joga

15.09.2015 – VESELĪGA UZTURA DIENA

Restorānā „Jūrmala” -40% atlaide veselīgajai ēdienkartei un svaigi spiesto augļu/dārzeņu kokteiļiem

17:00 - 18:00 uztura speciālistes Lienes Sondores lekcija par veselīgu dzīvesveidu

18:00 – 20:00 Ķermeņa sastāva monitora TANITA lietošana

Firmas TANITA Ķermeņa satura monitori kalkulē jūsu ķermeņa saturu, lietojot progresīvu divkārsās frekvences tehnoloģiju. Šī tehnoloģija ir labāka par pamata BIA tehnoloģiju un nodrošina augstu mērījumu precizitāti. Droši, zema līmeņa elektrosignāli iet cauri ķermenim ar patentētu firmas TANITA pēdas plati, kas tiek novietota uz monitora platformas. Signāls viegli var izplatīties cauri muskuļu un citiem ķermeņa audiem, bet sasniedzot rezistenci, iet cauri ķermeņa taukiem kā maza šķidrums saturošiem audiem. Šo rezistenci sauc par pretestību. Pretestības mērījumi tiek tālāk ievadīti medicīniski izpētītās matemātiskās formulās, nodrošinot ķermeņa mērījumus.

16.09.2015 – AKTĪVO SENIORU DIENA

16:00- 17:00 Vingrošana senioriem 60+

19.09.2015 – “MAINI ATKARĪBU PRET AKTIVITĀTI” DIENA

11:00 – 12:00 – Pilates

12:00 – 13:00 – Stiepšanās

20.09.2015 – SAJŪTU UN GARĪGĀS VESELĪBAS DIENA

Visām procedūrām no KLASISKAIS DIENAS SPA – 20% atlaide

Wellness Oasis saunu un baseinu centra vienreizējam apmeklējumam – 10% atlaide

03.10.2015 pl.11:00-15:00 – SPORTA DIENA

11:00 – 11:45 Vesela mugura

12:00 - 12:45 Pilates-Joga

13:00 – 13:45 Body Toning

14:00 - 14:45 Nūjošana (jāņem līdz savas nūjas)

Nodarbību apmeklējums minētajos datumos un laikos ir BEZMAKSAS!

Klasiskais SPA:

- 👉 Sāls istaba 40 min
- 👉 Aroma vanna ar sāli vai eļļu 20 min
- 👉 Pērļu vanna ar *Thalasso* ekstraktu 20 min
- 👉 Vanna ar *Sapropel* dūņu ekstraktu 20 min
- 👉 Akupunktūras paklājiņš 20 min
- 👉 Magnitoterapija; 20 min
- 👉 Lāzerterapija; 20 min
- 👉 Darsonvals 20 минут
- 👉 Ozokerīta un parafīna aplikācijas problēmzonām 15 min
- 👉 Zemūdens masāža 20 min
- 👉 Šarko duša 15 min
- 👉 Veselības Kapsula 30 min
- 👉 Vibrācijas masāža Hydrojet ūdens gulta 20 min
- 👉 Gaismas terapija 20 min
- 👉 Nordic walking jeb nūjošana
- 👉 Skābekļa terapija 15 min
- 👉 Virpuļvanna kājām ar eļļu vai sāli 15 min
- 👉 Jonu detoksikācija (elektrolīzes process) 15 min
- 👉 Aerosolterapija (inhalācijas) – haloterapija 30 min
- 👉 Elektromiega terapija 30 min
- 👉 Pilates nodarbības 60 min
- 👉 Ūdens aerobika 45 min
- 👉 Lokālas *Thalasso* dūņu vai *Sapropel* aplikācijas 15 min
- 👉 Baroterapija jeb Limfodrenāžas zābaki 30 min