



Семидневная Программа «Детокс»

На протяжении всего курса проводится чистка ЖКТ с помощью правильного питания с применением БАДов

I день

1. Заезд до 16 часов
2. С 17 до 19 часов - групповой тренинг по вопросам восстановления здоровья

II день

1. Формирование правильного режима питья
2. Дыхательная гимнастика
3. Стимуляция кровообращения, энергии и обмена веществ
4. Завтрак
5. Прогулка по спец маршруту (теренкур № 2)
6. Тренировка
7. Мастер-класс по приготовлению вкусной и здоровой пищи
8. Обед
9. Кинезитерапия
10. Лимфодренаж. Кедровая бочка
11. Ужин
12. Релаксирующие процедуры и подвижные игры
13. Тракция позвоночника на тренажере

III день

1. Формирование правильного режима питья
2. Дыхательная гимнастика
3. Стимуляция кровообращения, энергии и обмена веществ
4. Завтрак
5. Прогулка по спец маршруту (теренкур №2)
6. Тренировка
7. Обед
8. Массаж
9. Лимфодренаж и банные процедуры
10. Ужин
11. Релаксирующие процедуры и подвижные игры
12. Тракция позвоночника на тренажере

IV день

1. Формирование правильного режима питья

2. Дыхательная гимнастика
3. Стимуляция кровообращения, энергии и обмена веществ
4. Завтрак
5. Прогулка по спецмаршруту (теренкур №2)
6. Тренировка
7. Обед
8. Кинезитерапия
9. Массаж
10. Ужин
11. Релаксирующие процедуры и подвижные игры
12. Тракция позвоночника на тренажере

V день

1. Формирование правильного режима питья
2. Дыхательная гимнастика
3. Стимуляция кровообращения, энергии и обмена веществ
4. Завтрак
5. Прогулка по спецмаршруту (теренкур №2)
6. Тренировка
7. Обед
8. Кинезитерапия
9. Массаж
10. Ужин
11. Релаксирующие процедуры и подвижные игры
12. Тракция позвоночника на тренажере

VI день

1. Формирование правильного режима питья
2. Дыхательная гимнастика
3. Стимуляция кровообращения, энергии и обмена веществ
4. Завтрак
5. Прогулка по спец маршруту (теренкур №3)
6. Тренировка
7. Мастер-класс по приготовлению вкусной и здоровой пищи
8. Обед
9. Массаж
10. Лимфодренаж и банные процедуры
11. Ужин
12. Релаксирующие процедуры и подвижные игры
13. Тракция позвоночника на тренажере

VII день

1. Формирование правильного режима питья
2. Дыхательная гимнастика
3. Стимуляция кровообращения, энергии и обмена веществ
4. Завтрак
5. Индивидуальная программа очищения

6. Тракция позвоночника на тренажёре
7. Отъезд

Наши контакты:

Телефон: +7 963 500 2000

Сайт: <https://altaysense.ru/spa>

Instagram: [altaysense_ecohotel](https://www.instagram.com/altaysense_ecohotel)