

ГРУППА ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ СПА, ФИТНЕС И BEAUTY-ПРОЦЕДУРЫ



«ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Велнес-клуб
«Чистые пруды»

Эти процедуры, тренировки и спа-программы помогут максимально быстро восстановиться после новогодних праздников. Даже если они прошли так, что действительно есть что вспомнить, эти воспоминания не должны оставаться на лице и теле.

Баня и новейшие японские детокс-модули

Как правильно использовать банные процедуры для очищения и оздоровления организма? «Баня — это отличная тренировка для сосудов и сердечно-сосудистой системы», — говорит руководитель спа-комплекса велнес-клуба «Чистые пруды» Галина Лауре. — Парение — прекрасный лимфодренаж и детоксикация организма. Банный ритуал укрепляет иммунитет, улучшает настроение и самочувствие и продлевает активную жизнь. Оптимальная температура прогрева — от 60 до 80 градусов. Такое мягкое парение будет действительно полезно для здоровья».

Посещение бани вообще настоящий ритуал. Важна не только температура, но и количество заходов в парную. «Оптимальное количество парений — три», — продолжает Галина. — Первый заход — это пропарка, ваш организм адаптируется к температуре. Последующие заходы — это уже непосредствен-

но парение, во время которого прекрасным дополнением будут очищающие средства — скрабы и маски из свежих ягод. Что касается времени парения — тут нужно чутко слушать свой организм. Баня не место для героизма, если чувствуете, что хватит, значит, пора выходить».

Во время длинных новогодних выходных сходить в баню — прекрасная идея, еще лучше — воспользоваться услугами представителя такой экзотической и необычно звучащей профессии, как пармейстер. С его помощью можно достичь куда более заметного эффекта от посещения парной.

«При парении на матрасе из ароматного лугового сена вы почувствуете благоухание летних трав и цветов, окунетесь в безмятежность. Это поможет сбросить накопившуюся усталость, а три этапа парения со сменой свежих веников, массажное скрабирование и маска для тела из свежих ягод запускают обменные процессы», — рассказывает Галина. Важно и то, что на оздоровительную баню надо выделить достаточно времени. Так, чтобы после парения никуда не спешить, а позволить себе по-настоящему расслабиться.

Отличная программа на каникулы — сочетать баню с посещением спа и фитнесом. «Организм любого из нас уникален, поэтому все процедуры и тренировки должны подбираться индивидуально», — отмечает Галина Лауре. — В зависимости от времени суток наши биоритмы могут работать по-разному, соответственно, и виды тренировок в утренние, дневные и вечерние часы должны различаться, как и процедуры в спа-комплексе».

Если хочется «всего и сразу», можно воспользоваться программой, которая совмещает несколько процедур. «Мы разработали специальные Smart-