

**Программа «Антистресс»** - программа по восстановлению и улучшению эмоционального состояния, восстановлению жизненного тонуса и хорошего настроения, обновлению и омоложению организма.

**Пятница (заезд)**

- Осмотр врача-невролога
- Ванна травяная расслабляющая
- Фиточай

**Суббота:**

- Массаж расслабляющий
- Вибрационный массаж стоп
- Сауна, аквааэробика - один из самых эффективных видов аэробики, способствующий развитию мышц, похудению, формированию хорошей осанки, подвижности суставов.
- Мастер-класс по скандинавской ходьбе
- Фиточай

**Воскресенье:**

- ванна травяная расслабляющая
- пилатес
- фиточай