

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Помогает поддерживать здоровье и бороться с хроническими заболеваниями.

Курс: 5-10 процедур

Через день /

3-4 раза в неделю

Показания

- Недуги и травмы.
- Неврологические заболевания.

Противопоказания

ЙОГА

Помогает в физическом и духовном развитии, управление своим телом, дыханием, жизненной энергией за счёт выполнения специальных поз и дыхательных техник. Йога подарит хорошее настроение, энергию и ощущение гармонии.

без ограничений

3 раза в неделю

Показания

- Проблемы с позвоночником, включая остеохондроз, сколиоз, лордоз, кифоз, грыжи межпозвоночных дисков.
- Артриты и артрозы суставов.
- Вегето-сосудистая дистония.
- Функциональные нарушения работы внутренних органов (пищеварительная система, выделительная система, половая система и др.).
- Синдром хронической усталости.
- Бессонница и плохой сон.
- Психосоматические последствия длительных стрессов.

Противопоказания

ТЕРРЕНКУР (ЛЕЧЕБНАЯ ХОДЬБА)

Проводится в естественных природных условиях на свежем воздухе, способствует закаливанию организма и повышению физической выносливости, укрепляются мышцы, тренируется сердце, устраняются последствия малоподвижного образа жизни и стрессов.

без ограничений

ежедневно утром и вечером

Показания

- Малоподвижный образ жизни.
- Длительное отсутствие физических нагрузок.
- Перенесенный инфаркт, гипотония или же гипертензия.
- Наличие нарушений в обмене веществ.
- Проблемы с системой пищеварения.
- Хронический бронхит.

- Бронхиальная астма.
- Невроз.

Противопоказания

БОДИФЛЕКС (ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА)

Улучшает кровообращение, ускоряет процессы метаболизма, происходит активное сжигание жира в проблемных местах и укрепляется здоровье.

Курс: 5-10 процедур

ежедневно

Показания

- Избыточный вес.
- Преждевременное старение.
- Снижение тонуса мышц.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Синдром хронической усталости.
- Депрессия, неврозы.
- Подавленное психоэмоциональное состояние.
- Кожные заболевания.
- Послеродовое восстановление.
- Табакокурение.