

Программа "Антистресс"



Перейти к веб версии: [Программа "Антистресс"](#)

Быстрый темп нашей жизни неизбежно приводит к возникновению стрессовых ситуаций, которые, в свою очередь, заставляют нас нервничать, переживать, испытывать страх. Все эти факторы могут иметь неприятные последствия для нашего физического здоровья. Мы предлагаем вам релакс-программу, призванную подарить вам неделю спокойствия и расслабления. В рамках оздоровительного тура в один из лучших спа-центров Греции вы сможете побороть чувство тревоги, моральное истощение, бессоницу и напряженность в мышцах. Оздоровительные процедуры данного типа также повышают устойчивость иммунной системы, способствуют достижению гармонии, помогают расслабиться, а также положительно влияют на психосоматические аспекты.

Основные показания: стресс, отсутствие концентрации, общая усталость, окислительные процессы в организме, бессоница, головные боли, мышечные растяжения.

Цель программы: улучшение защиты организма, улучшение психофизических параметров, гармонизация внутреннего психоэмоционального состояния, глубокое расслабление, очищение организма от токсинов и шлаков, ревитализация.

Описание тура

Тематика: Оздоровительные туры

Курорт: Эвбея

Сезонность: Круглогодичные туры

Заявки с: 06.10.2025

Заезд с: 06.10.2025

Период: 8 дней / 7 ночи

Обязательства: Нет

Программа

1 день. ПРИЛЕТ В ГРЕЦИЮ.

Прилет в г. Афины. Встреча в аэропорту. Переезд на остров Эвия. Размещение в отеле. Свободное время.

Ваш оздоровительный тур в один из лучших спа-центров Греции начнется с прилета в международный аэропорт «Eleftherios Venizelos» города Афины. В аэропорту вас встретят сотрудники нашей компании, после чего вы направитесь на остров Эвия, заселитесь в отель Thermae Sylla Spa Wellness Hotel и сможете отдохнуть с дороги.

2/8 день. КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ. ОЧИЩЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

Завтрак в отеле. Посещение оздоровительных процедур: Пилинг тела, Ароматерапия и Массаж головы (Shirobhyang-Ayurvedic). Свободное время.

После завтрака вы отправитесь на консультацию с врачом в сопровождении русскоговорящего представителя отеля. По завершении консультации и утверждении программы омоложения и оздоровления вы сможете посетить и сами процедуры. Первым делом вы отправитесь на пилинг, в ходе которого ваша кожа будет очищена и подготовлена к дальнейшим процедурам. Далее последует час блаженства – массаж и обертывание с использованием эфирных масел. Далее специалисты спа-центра познакомят вас с древнейшей

индийской терапией – Аюрведой, во время которой вы ощутите истинное блаженство от терапии с использованием теплого оливкового масла. Между процедурами вы сможете отдохнуть, выпить минеральной воды с лимоном или просто поплавать в бассейне.

Вы посетите:

▼ Пилинг тела

Эта процедура направлена на очищение и увлажнение кожи, и выведение шлаков из организма. Процедура длится 30 минут и проводится в большинстве случаев перед обертыванием, массажем и другими процедурами.

▼ Ароматерапия

Процедура состоит из массажа и обертывания тела с использованием сочетания эфирных масел, полученных из листьев, корней и цветов растений. Данная терапия стимулирует обонятельные рецепторы и помогает расслабиться. Целью процедуры является достижение спокойствия и расслабления. Процедура длится 60 минут.

▼ Массаж головы (Shirobhyang-Ayurvedic)

Массаж головы и шеи выполняется в соответствии с традициями Аюрведы, с применением теплого оливкового масла и эфирных масел. Данная процедура поможет вам избавиться от мигрени, бессонницы и чувства тревоги. Процедура длится 30 минут.

3/9 день. ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА.

Завтрак в отеле. Посещение оздоровительных процедур: Обертывание с использованием лечебной грязи, массаж тонкими струями воды, рефлексотерапия (массаж ног). Свободное время.

Посещение спа-центра этого дня начнется с обертывания с использованием лечебной грязи и принятия минеральной ванны. Эта процедура очистит вашу кожу, снимет усталость и болевой синдром. Далее последует уникальный массаж тонкими струями воды, а после рефлексотерапия (массаж ног). По завершении терапии у вас останется еще много свободного времени на отдых и посещение бассейнов.

Вы посетите:

▼ Обертывание с использованием лечебной грязи

Данная процедура представляет собой обертывание с использованием лечебной грязи, настоянной на термальной воде курорта, принятие ванны с минеральной водой и терапевтический массаж. Процедура помогает при ревматических и артрических болях. Целью процедуры является увеличение подвижности суставов, уменьшение болей, активация выработки анти-стрессовых гормонов, избавление от токсинов, наполнение организма жизненной силой и энергией.

▼ Рефлексотерапия

Специальный массаж, выполняемый путем нажатия пальцами на определенные точки (на ногах), имеющие воздействие на конкретные внутренние органы. Целью процедуры является выведение токсинов, лимфодренаж, улучшение кровообращения. Процедура длится 30 минут.

▼ Массаж тонкими струями воды

Насладитесь этим необычным видом массажа! Вы лежите на массажном столе, а тонкие теплые струи воды и руки массажиста помогают вам расслабиться и отдохнуть. Целью процедуры является расслабление мышц, чувство спокойствия. Процедура длится 30 минут.

4/10 день. РЕЛАКСАЦИЯ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

Завтрак в отеле. Посещение оздоровительных процедур: Релаксация в термальной «Фито-Бане», процедуры с использованием винограда (массаж и терапия для спины). Свободное время.

Этот день будет всецело посвящен релаксации и расслаблению. После завтрака и небольшого отдыха вы насладитесь термальной баней с использованием ароматических масел. Далее последует уникальный комплекс процедур с использованием винограда (массаж и специальная терапия для спины). После у вас будет время немного отдохнуть и прогуляться по расположенному на морском побережье прекрасному городу Эдипосу.

Вы посетите:

▼ Релаксация в термальной «Фито-Бане»

Специально подобранная комбинация эфирных масел наполнит тело новой энергией. Целью процедуры является релаксация, смягчение и тонизирование кожи. Процедура длится 20 минут.

▼ Пилинг с использованием винограда (Wine Draft)

Процедура заключается в очищении тела посредством удаления верхнего ороговевшего слоя кожи с использованием винограда, выращенного в винограднике отеля Thermae Sylla. Целью процедуры является глубокое очищение, тонизирование, выведение токсинов, питание кожи. Процедура длится 30 минут.

5/11 день. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА.

Завтрак в отеле. Посещение оздоровительных процедур: Термальный гидромассаж Caracalla, антистрессовый массаж и Арома-массаж лица. Обед в отеле. Свободное время.

Антистрессовые процедуры дня начнутся с плавания в бассейне, за которым последует термальный массаж Caracalla. Вы сможете расслабиться в гидромассажной ванне и наполнить себя целебной силой термальной воды. Далее последует антистрессовый массаж. По его завершению вы сможете побаловать себя ароматическим массажем лица, после чего у вас будет свободное время для отдыха.

Вы посетите:

▼ Анти-стрессовый массаж

Специальный массаж тела, направленный на избавление от стресса. Наибольшее внимание уделяется массажу шеи, спины и верхней части тела. Целью процедуры является избавление от стресса, расслабление, спокойствие. Процедура длится 30 минут.

▼ Термальный гидромассаж Caracalla

Расслабляющая и омолаживающая процедура с использованием термальной воды Thermae Sylla (индивидуальная ванна с подводными струями). Целью процедуры является снятие напряжения с мышц и суставов, выведение токсинов, улучшение кровообращения, снижение болевого синдрома. Процедура длится 20 минут

▼ Арома-массаж лица

Легкий массаж лица и шеи с использованием эфирных масел направлен на увлажнение и «подтяжку» кожи, а также на «подпитку» кожи энергией. Целью процедуры является расслабление, насыщение полезными веществами, снижение уровня стресса. Процедура длится 30 минут.

6/12 день. НАСЫЩЕНИЕ ПОЛЕЗНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

Завтрак в отеле. Посещение оздоровительных процедур: Обертывание с использованием лечебной грязи, анти-стрессовый массаж в 4 руки и массаж ног (Padabyang – Ayurvedic). Свободное время.

После завтрака вам будет предложено попробовать на себе уникальное обертывание всего тела, благодаря которому ваше тело сможет впитать в себя максимум полезных элементов и витаминов. Данная процедура еще больше смягчит вашу кожу, а также поможет избавиться от лишних жировых отложений. Продолжит программу антистрессовый массаж, после чего вы сможете посетить сеанс знаменитой индийской терапии Аюверда, а далее профессиональные массажисты сделают вам продолжительный массаж ног. После вы можете предаться расслаблению в номере, либо провести время в бассейне отеля.

Вы посетите:

▼ Обертывание с использованием лечебной грязи

Данная процедура представляет собой обертывание с использованием лечебной грязи, настоянной на термальной воде курорта, принятие ванны с минеральной водой и терапевтический массаж. Процедура помогает при ревматических и артрических болях. Целью процедуры является увеличение подвижности суставов, уменьшение болей, активация выработки анти-стрессовых гормонов, избавление от токсинов, наполнение организма жизненной силой и энергией.

▼ Массаж ног (Padabyang-Ayurvedic)

Специальный массаж ног проводится в соответствии с традициями Аюurvedы и направлен на снижение усталости, улучшение кровообращения, улучшение общего самочувствия. Целью процедуры является улучшение кровообращения в ногах, релаксация, избавление от эффекта «тяжелых ног». Процедура длится 30 минут.

▼ Расслабляющий массаж тела

Специальный вид массажа, направленный на расслабление, избавление от стресса и обретение спокойствия.

7/13 день. ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Завтрак в отеле. Посещение оздоровительных процедур: Обертывание тела с использованием тыквенных семечек и массаж Lomi-Lomi. Обед в отеле. Свободное время.

Для того, чтобы закрепить полученный эффект вам будет предложено посетить тонизирующую, придающую бодрость и очищающую кожу процедуру обертывания с использованием тыквенных семечек. После чего вас ждет знаменитый массаж Lomi-Lomi и отдых в свободное время.

Вы посетите:

▼ Обертывание тела с использованием тыквенных семечек

Это уникальная процедура обертывания с использованием всех полезных свойств тыквенного семени, богатого необходимыми элементами, витаминами и минералами. Целью процедуры является глубокое увлажнение, легкий пилинг, насыщение организма полезными веществами, избавление от локальных жировых отложений. Процедура длится 30 минут.

▼ Массаж Lomi-Lomi

Насладитесь этим ритмичным видом массажа, пришедшим к нам с Гавайских островов. Массаж Lomi-Lomi направлен на высвобождение позитивной энергии и полной релаксации. Процедура длится 45 минут.

8/15 день. ВЫЛЕТ ИЛИ ПРОДОЛЖЕНИЕ ОТДЫХА.

Завтрак в отеле. Переезд в аэропорт г. Афины. Продолжение отдыха/вылет.

После завтрака в отеле, вы отправитесь в международный аэропорт «Eleftherios Venizelos» города Афины. На этом ваш греческий оздоровительный тур подходит к концу, однако это не повод грустить, ведь домой вы отправляетесь полными физических и душевных сил. Мы желаем вам удачного полета и надеемся, что встретимся с вами в Греции еще не раз. В том же случае, если свой визит в Грецию вы намеревались посвятить не только релаксационному отдыху, но и совершить увлекательное путешествие по множеству античных достопримечательностей и православных святынь Эллады, то вы можете продлить ваше проживание в отеле, а наши специалисты с удовольствием устроят для вас самые незабываемые «греческие каникулы».



Примечания

Дополнительная информация

С 1 января 2024 на смену «Туристическому налогу» в Греции пришел «налог за устойчивость к изменению климата», призванный финансово поддержать чрезвычайный фонд Греции по борьбе со стихийными бедствиями. Размер суммы варьируется в зависимости от сезона и звездной категории отеля:

- **Период с ноября по март:** Отели категории 1-2 звезды – 0.5 евро за номер за ночь; 3 звезды – 1.5 евро за номер за ночь; 4 звезды – 3 евро за номер за ночь; 5 звезд – 4 евро за номер за ночь
- **Период с апреля по октябрь:** Отели категории 1-2 звезды – 2 евро за номер за ночь; 3 звезды – 5 евро за номер за ночь; 4 звезды – 10 евро за номер за ночь; 5 звезд – 15 евро за номер за ночь

1. Помимо всего прочего в тур включены общий медицинский осмотр и клинический анализ, медицинская консультация в начале и конце программы, предоставление индивидуальной сумки с комплектом для посещения спа процедур (рекомендации и советы диетолога - за дополнительную плату)
2. В рамках тура вы можете на бесплатной основе посещать аква-аэробика в основном бассейне и тренажерный зал. К вашим услугам также бассейны отеля: закрытый (100% термальная вода, температура 30-32С) и открытый (смесь термальной и морской воды в соотношении 50/50%, температура 28-32С). Оба бассейна оборудованы джакузи, подводными струями и всевозможными душами. Кроме того на протяжении всего пребывания в отеле вы можете посещать уникальную «Фермерскую» сауну. Терапия в сауне включает использование эвкалипта и комбинации ароматных трав, произрастающих в горах Эвии.
3. Во время вашего пребывания в отеле мы с радостью предложим вам индивидуальные экскурсии:

- [Дельфы](#)
- [Дельфы и Монастырь Святого Луки](#)
- [Монастырь Иоанна Русского.](#)

По Вашему запросу мы также готовы предложить индивидуальный тур, включающий в себя, помимо данного пакета, разнообразные индивидуальные экскурсии и проживание в других отелях по Вашей индивидуальной программе.

Цены

Стоимость тура по запросу.