

## ПРОЦЕДУРЫ ТАЛАССОТЕРАПИИ.

ТАЛАССОТЕРАПИЯ - это одновременное использование под медицинским наблюдением с профилактической или лечебной целью целительных свойств моря: морского климата, морской воды, водорослей, песка, морской грязи и т.д.

МНОГОСТРУЙНАЯ ВАННА - это ванна с целебной морской водой, предписанной температуры, и гидромассажной программой, которая массирует циклично 1-2 мин. каждую часть тела. Эффекты - в зависимости от заданной программы: релаксирующая, дренажная, для похудения и моделирования, суставная.

РАСПЫЛЯЮЩИЙ ДУШ - производится в положении лежа на столе, массаж мелкими струями морской воды, распыляющимися по всему телу. Выраженный эффект мышечного расслабления. Может проводиться в комплексе с расслабляющим ручным массажем.

ДУШ ШАРКО – производится управляемой струей морской воды на расстоянии не менее 3 метров. Стимулирует циркуляцию крови, снимает мышечное напряжение, уменьшает жировые отложения и целлюлит.

ПОДВОДНЫЙ ДУШ – процедура, проводимая в ванне с морской водой, посредством мощной струи, направленной вручную и массирующей все тело, следуя массажным линиям. Снимает мышечное напряжение, уменьшает отечность и борется с целлюлитом.

ВОДОРΟΣЛЕВЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ – на тело накладывают маску, сделанную на основе морских водорослей, постоянная температура, во время процедуры, поддерживается с помощью инфракрасного согревающего покрывала. Происходит насыщение организма полезными микроэлементами, увлажнение кожи, а

также процедура способствует выведению токсинов. Существуют специальные концентраты, которые используются при заболеваниях суставов, позвоночника, антицеллюлитные смеси.

**ГРЯЗЬ МЕРТВОГО МОРЯ** – локальное обертывание, очень эффективное при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, также используется для лечения заболеваний кожи - псориаз, экзема.

**КРИОТЕРАПИЯ** – локальное обертывание ног водорослевым концентратом содержащим камфару, что дает ощущение холода. Повышает тонус венозной стенки, таким образом, улучшает венозный отток, уменьшает отеки. Эта терапия рекомендована при лимфовенозной недостаточности, болях в суставах, целлюлите.

**ПРЕССОТЕРАПИЯ** – система надувающихся сапог, улучшает лимфатический и венозный отток. Служит для стимуляции кровообращения, активизирует выведение токсинов и в то же время моделирует силуэт и борется с целлюлитом. Придает необыкновенное ощущение легкости в ногах.

**МОРСКОЙ ГИДРОМАССАЖНЫЙ БАССЕЙН** – бассейн с подогретой водой, которая набирается в море на расстоянии 1000 м от берега и на глубине 15 метров. Это очень чистая вода, богатая минеральными солями, витаминами и олиго-элементами. Благодаря разнонаправленным струям, расположенным по периметру бассейна, вода обогащает тело витаминами и минералами. Проводит стимуляцию кровообращения и тонизирует мышцы.

**РЕАБИЛИТАЦИЯ В БАССЕЙНЕ**- индивидуальные, специально разработанные упражнения в бассейне с морской водой ,под наблюдением физиотерапевта ,направленные на возвращение и поддержание гибкости суставов и восстановление мышечного тонуса.

**ХАММАМ** – нагретое, насыщенное влагой и ароматом эвкалипта помещение. Благоприятствует расслаблению и выведению токсинов. Рекомендуются делать в хаммам традиционный пилинг специальной мочалкой «кесса» в сочетании с оливковым мылом, который не только очистит кожу, откроет поры и подготовит ее к ровному загару, но и поможет коже активнее впитывать полезные вещества во время дальнейших процедур талассотерапии.

**АКВАБАЙК** – вода производит высокий дренажный эффект, в особенности на нижнюю часть тела. В воде нагрузка на суставы и спину значительно меньше. Покончим с лишним весом, целлюлитом, апельсиновой кожей и задержкой воды. Талия тоньше, бедра и ноги в тонусе.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ** – тренер составит программу, в соответствии с Вашими особенностями, уровнем и желаниями: растяжка, легкая гимнастика, кардио тренировка, брюшной пресс, бедра.

**МАССАЖ РАССЛАБЛЯЮЩИЙ**- общий массаж всего тела, направленный на расслабление мышц, которое благоприятно сказывается на общем состоянии, снимает умственное и эмоциональное перенапряжение.

**МАССАЖ ТОНИЗИРУЮЩИЙ** – это массаж всего тела, исполняемый в более быстром темпе, способствующий повышению общего тонуса, показан при апатии, астении, пониженном артериальном давлении.

**ШИАТЦУ** – японская методика мануальной терапии, основанная на том же принципе, что и акупунктура и заимствована из китайской медицины. С помощью надавливания пальцами, ладонями, локтями на определенные точки тела уравнивается энергетический обмен и восстанавливается течение энергии. Шиатцу позволяет добиться абсолютного расслабления, повышает

эмоциональный настрой и способствует установлению гармонии души и тела.

**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ СТОП** – особый массаж стопы, позволяющий воздействовать через активные точки подошвы на все тело для укрепления или восстановления энергетического баланса. Эффективен при головных болях, бессоннице, умственном перенапряжении. Отсюда китайская пословица: «Улыбка начинается с ног».

**МАССАЖ ГОРЯЧИМИ КАМНЯМИ** – это массаж подогретыми вулканическими камнями, чье тепло медленно и глубоко проникает в подлежащие ткани. Назначение этой процедуры в том, чтобы сбалансировать поток энергии, определяя биологически активные точки с избытком и снимая с них нагрузку. Под воздействием тепла камней мышцы расслабляются, улучшается кровообращение, уменьшаются боли.

**КАЛИФОРНИЙСКИЙ МАССАЖ** – появился в 1970г. в США. Этот тип массажа заимствует различные традиционные техники для общего расслабления и оздоровления. Совмещая интенсивные и слабые воздействия на все тело, а также энергичные надавливания, этот массаж имеет комплексный подход к организму и дает общее расслабление.

**ТАЙСКИЙ МАССАЖ** – это древний тайский метод лечения, который состоит из надавливаний, растяжки, движений на гибкость всего тела. Производится на полу, на специальном матрасе. Гармонизирует энергию, уменьшает напряжение, улучшает гибкость суставов и позвоночник и снимает стресс.

**АЮРВЕДА** – этот массаж один из основных видов лечения в Индии и, в зависимости от Ваших потребностей, может быть тонизирующим или расслабляющим. Цель его в детоксикации организма, расслаблении мышц и улучшения гибкости суставов

посредством медленных и захватывательных движений. Борется с бессонницей и восстанавливает жизненные силы организма.

**АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ** – цель которого улучшить состояние кожи и сделать ее более гладкой. Улучшает циркуляцию крови и лимфы, способствует выведению токсинов из организма и благоприятствует клеточному обмену.

**МАССАЖ ДЛЯ СПИНЫ** – проводится с использованием лечебных эфирных масел, противовоспалительных и болеутоляющих кремов. Осуществляется кинезитерапевтом и назначается в случаях болей в спине вследствие артроза, остеохондроза позвоночника, грыжи межпозвоночных дисков, ишиаса, болезни Бехтерева, сколиоза.

**ЛИМФАТИЧЕСКИЙ ДРЕНАЖ** – массаж медленными приятным надавливаниями, предназначенными активизировать циркуляцию лимфы. Способствует устранению задержки воды и токсинов в организме. Часто рекомендуется в послеоперационный период в эстетической хирургии, при наличии проблем с кровообращением и входит в антицеллюлитные лечебные программы.

**ОТЕЛЬ МЕХАРИ ХАММАМЕТ** - вас ожидает люкс и комфорт в отеле Мехари Хаммамет, который расположен на берегу море, расположен в новом районе Ясмин Хаммамет. У вас есть великолепная возможность прогуляться вдоль длинного пляжа до порта Марина, посетить старый город Хаммамет и аттракционы Медины Медитеране, поиграть в гольф и открыть для себя все достопримечательности области Хаммамет.

**ХАММАМЕТ - ВАША СТАНЦИЯ ТАЛАССО.**

Расположенный на пересечении дорог, которые ведут из Карфагена в другие города. Древний Хаммамет был известен своими банями и римскими источниками. Его бани (хаммам) и дали городу его настоящее имя. Старый город бань - Хаммамет

сегодня важный центр бальнеотерапии в сердце средиземноморья. Здесь предстает взгляду щедрая природа: поля с оливковыми, гранатовыми, апельсиновыми и лимонными деревьями - цветы которых тысячами ароматов окутывают город. Его мягкий и солнечный климат способствует ощущению спокойствия, и его древние традиции баней остаются записанными в сердце его жителей.

#### МЕХАРИ ХАММАМЕТ ТАЛАССО И СПА.

Уединение и комфорт, гостеприимство присущее тунисцам, Мехари Хаммамет - это настоящий кокон удовольствия, где мы ощущаем умиротворение. Кабины расположены вокруг центрального холла, пространство создано в мягких тонах перемежающихся с резным камнем, символизирующим успешный альянс современности с тунисскими традициями.

#### МГНОВЕНИЕ ВНЕ ВРЕМЕНИ.

Талассотерапия - это использование целебных свойств моря в лечебных и профилактических целях под медицинским наблюдением в курортном месте.

В центре Мехари Хаммамет Талассо и СПА у нас к каждому индивидуальный подход с неизменным использованием правил талассотерапии. Под медицинским наблюдением положительные эффекты талассо-процедур можно комбинировать со СПА-процедурами для достижения максимального эффекта.

#### КУРСЫ

Все наши курсы состоят из 4 индивидуальных процедур в день. Ваш первый день начинается с посещения врача, который предложит Вам список процедур, соответствующих Вашим показаниям, а

также Вашим пожеланиям. Курс предполагает 4 процедуры в день, занимающие около 2-2,5 часов: утром или после полудня.

## КЛАССИЧЕСКИЕ

Каждый день 2 процедуры гидротерапии + 1 процедура альготерапии или прессотерапия + 1 массаж с маслами.

КУРС АНТИСТРЕСС показан при нервных перегрузках, вегетососудистой дистонии, бессоннице, головной боли напряжения.

КУРС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ это профилактический курс, способствующий повышению иммунитета, восстановлению утраченных сил, заряжает энергией, повышает трудоспособность. Показан тем, кто напряженно работал и нуждается в активном отдыхе.

## ЛЕЧЕБНЫЕ КУРСЫ

Процедуры проводят кинезитерапевты, в курсы включены лечебные обертывания, реабилитация в бассейне, терапевтические массажи: спины, лимфатический дренаж а также прессотерапия.

ГИБКАЯ СПИНА рекомендуется при хронической боли в спине, скованности в позвоночнике, остеохондрозе, спондилоартрозе, межпозвонковых грыжах в стадии компенсации, хронической радикулопатии, последствиях травм позвоночника.

СУСТАВЫ БЕЗ БОЛИ помогает при хронической боли в суставах, деформирующем остеоартрозе, хронических артритах, периартритах, дисплазии.

ЛЕГКИЕ НОГИ – этот курс способствует уменьшению отеков, тяжести и болей в ногах при лимфовенозной недостаточности и профилактике появления сосудистых звездочек. Также этот курс показан лицам в группе риска по развитию варикозной болезни

(наследственность, малоподвижный образ жизни, в послеродовом периоде).

## СПЕЦИФИЧЕСКИЕ КУРСЫ

Включают специальные массажи, такие как: шиацу, массаж горячими камнями, тайский массаж, калифорнийский массаж, восточный массаж в 4 руки и косметические процедуры с биокосметикой на основе водорослей. Процедуры для лица: увлажнение, лифтинг, омолаживающие, для похудения. А также такая эксклюзивная процедура, как аквабайк.

**БАРХАТНАЯ КОЖА** способствует увлажнению кожи, профилактике морщин, укреплению тургора кожи. Также показан при акне, псориазе.

**ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**- показан при лишнем весе, целлюлите. Способствует стойкой потере килограммов без вреда для здоровья.

**ДЛЯ МУЖЧИН** – разработан специально для укрепления мужского здоровья, поддержания тонуса и физической формы.

**ЭКЗОТИЧЕСКИЙ** - этот курс для рекомендуется для гурманов талассотерапии: тех кто хочет укрепить здоровье и побаловать себя новомодными массажами и экзотическими процедурами.