

Оздоровительный центр "Здравствуйте"

-центр Здорового и Активного отдыха!!

Что есть баня?

«..Издревле считалось что тело и дух стоят двух!!

А, что до бани, да с веничком дубовым,

Да с паром пихтовым,

Да окунуться в холодной водице,

Да повялища и отмыться.

А потом «дух» с кваском!

Ложка меда в крепкий чай,

Ну! хвороба – поскучай!!!»

Русская парная, парная с веником

Легкий пар благоприятно воздействует на весь организм,

Является средством профилактики простуды и синдрома усталости

Температура **60-80**гр.С . Влажность воздуха до **40%**

10 минут один заход.

Используются веники и арома масла.

Финская, суховоздушная сауна.

Высокая температура, сухой пар.

Мягко прогревает мышцы,

Успокаивает нервную систему,

Способствует похудению.

Температура **100-120**гр.С . Влажность воздуха до **4-5%**

15-20 минут один заход.

Используются массажные щетки и масла

Турецкая парная Хамам

Густой мягкий пар, приятные пряные запахи, мелодичные звуки

Успокаивает нервную систему, стимулирует обменные процессы,

Улучшает состояние кожи.

Температура **50**гр.С . Влажность воздуха до **100%**

30 минут один заход.

Используются анти целлюлитные массажёры.

Кедровая бочка- «Сибирская Здравница»

-предназначена для проведения сеансов прогревания тела человека с добавлением целебных ароматических бальзамов.

Прекрасное средство для отдыха, лечения и профилактики самых различных заболеваний.

Температура **45-65**гр.С. Влажность воздуха до **5%**

15 минут один заход.

Инфракрасная сауна

Прогрев тела за счет инфракрасного излучения,

Окружающий воздух не нагревается.

Хорошо прогреваются кости, мышцы, суставы.

Более интенсивное потоотделение.

Температура **45- 50**гр.С . Влажность воздуха **10-20%**

15-30 минут один заход.

Массаж

Оздоровительный и Общеукрепляющий; Спортивный; Медовый и Антицеллюлитный.

От 15 до 55 минут

Приятного Вам отдыха