

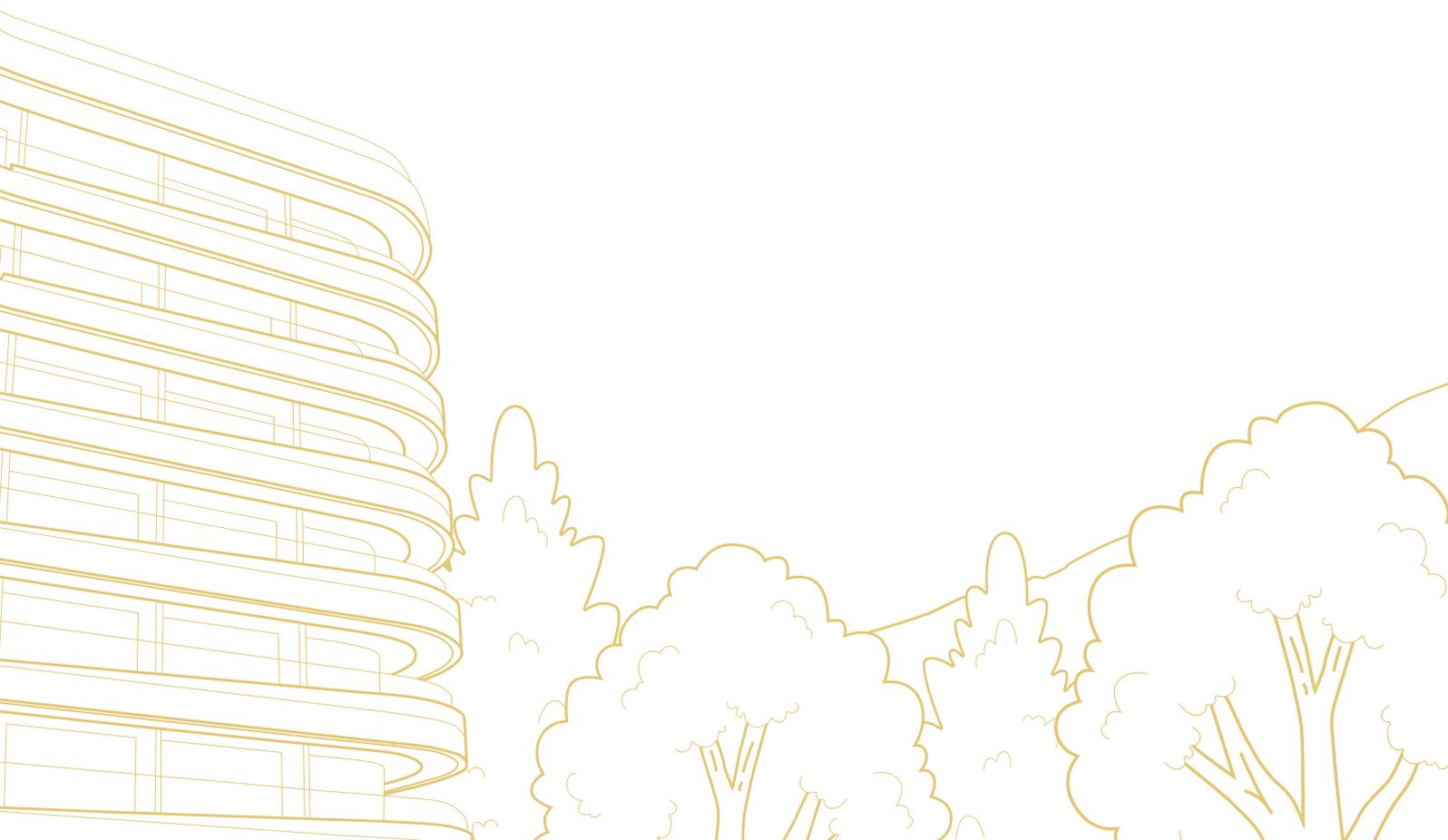


LUCIANO

WELLNESS & SPA FOROS

МЕНЮ

МЕДИЦИНА • СПА • ФИТНЕС
САЛОН КРАСОТЫ

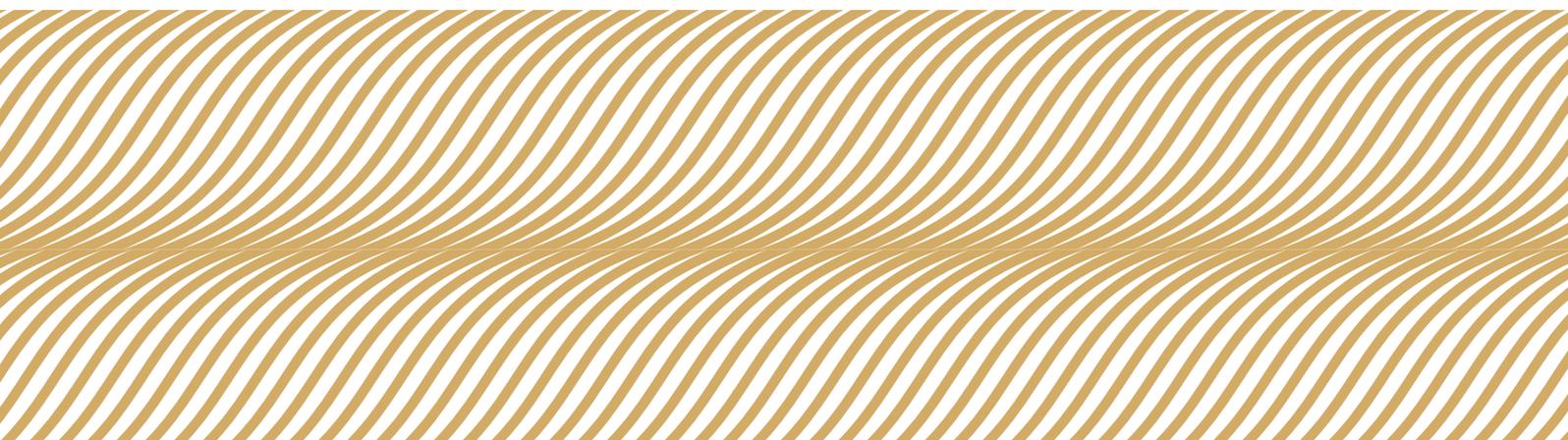


ОГЛАВЛЕНИЕ

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	3
КОСМЕТОЛОГИЯ	15
SPA	22
РИТУАЛЫ ПАРЕНИЯ	34
САЛОН КРАСОТЫ	39
ФИТНЕС	46

ВЕРНУТЬСЯ К ОГЛАВЛЕНИЮ

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ



КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Врач-координатор	⌚	20 мин	₽	2 000
Врач-куратор	⌚	50 мин	₽	6 000
Врач-педиатр				
• Первичный прием	⌚	30 мин	₽	4 000
• Повторный прием	⌚	20 мин	₽	3 000
Врач-косметолог	⌚	30 мин	₽	4 000
Врач-косметолог для выбора услуги	⌚	60 мин	₽	2 000
Врач-эндокринолог				
• Первичный прием	⌚	40 мин	₽	6 500
• Повторный прием	⌚	40 мин	₽	4 000
Врач-дерматовенеролог	⌚	60 мин	₽	4 000
Врач-терапевт				
• Первичный прием	⌚	30 мин	₽	4 000
• Повторный прием	⌚	20 мин	₽	3 000
Прием врача-остеопата	⌚	60 мин	₽	7 000
Прием врача-остеопата (дети до 15 лет)	⌚	60 мин	₽	5 000
Постуральная коррекция с использованием индивидуальной стельки	⌚	50 мин	₽	6 000
Прием клинического психолога	⌚	90 мин	₽	5 000
Групповая медитация	⌚	40 мин	₽	2 000
Индивидуальная медитация	⌚	40 мин	₽	4 000

АППАРАТНАЯ ДИАГНОСТИКА

Электрокардиография	⌚ 10 мин	₽ 1 000
Биоимпедансометрия	⌚ 40 мин	₽ 3 000
Анализ внутренних сред организма человека		
Oligocheck	⌚ 20 мин	₽ 5 000
Скрининг-исследование уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных резервов организма		
Метатрон	⌚ 60 мин	₽ 6 000
Скрининг-исследование уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных резервов организма		
Диагностика и лечение на аппарате «Метатрон»	⌚ 120 мин	₽ 8 000
Подавление активной патологической флоры с помощью метакоррекции		
Диагностическая трихоскопия на аппарате ASW 300	⌚ 20 мин	₽ 3 000

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА (SAMSUNG WS80A)

Органы брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка) + почки	⌚ 40 мин	₽ 7 000
Органы брюшной полости комплексное (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка)	⌚ 30 мин	₽ 6 000
Мочевыводящие пути (почки, надпочечники, мочеточники, мочевой пузырь)	⌚ 20 мин	₽ 4 000
Щитовидная железа и паращитовидные железы	⌚ 30 мин	₽ 5 000
Лимфоузлы (одна область)	⌚ 20 мин	₽ 2 000
Мягкие ткани (одна анатомическая область)	⌚ 20 мин	₽ 2 000
Молочные железы	⌚ 30 мин	₽ 5 000

Органы малого таза (трансабдоминально)	⌚ 30 мин	₽ 5 000
Органы малого таза женщины (трансабдоминально и ТВУЗИ)	⌚ 30 мин	₽ 7 000
Один сустав (плечевой, локтевой, тазобедренный, коленный)	⌚ 20 мин	₽ 3 000
Периферические нервы (одна анатомическая область)	⌚ 20 мин	₽ 2 000
Селезенка	⌚ 20 мин	₽ 3 000
Сухожилия (одно сухожилие)	⌚ 20 мин	₽ 2 000

ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Гематология	₽ от 250
Изосерология	₽ от 800
Гемостаз	₽ от 350
Биохимия крови	₽ от 250
Гормоны крови	₽ от 500
Гормоны биологических жидкостей	₽ от 1 500
Онкомаркеры	₽ от 700
Молекулярная (ДНК/РНК) диагностика методом ПЦР (кровь)	₽ от 400
Серологические маркеры инфекционных заболеваний	₽ от 300
Генетические исследования	₽ от 6 500
Диагностика лимфопролиферативных заболеваний/ иммунологические исследования	₽ от 350
Аллергология	₽ от 750
Микробиологические исследования	₽ от 300

ДНК ИССЛЕДОВАНИЯ

ДНК-тест My Expert	₽ 35 000
ДНК-тест My Wellness	₽ 25 000
ДНК-тест My Beauty	₽ 32 000
ДНК-тест My Detox	₽ 30 000
ДНК-тест My Femininity	₽ 20 000
ДНК-тест My Neuro	₽ 14 000
ДНК-тест My Vitamins	₽ 30 000
ДНК-тест My Baby	₽ 12 000

ИНЪЕКЦИИ (ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ)

Лимфотропная терапия (Алфлутоп)	⌚ 15 мин	₽ 3 000
Лимфотропная терапия (Кортексин)	⌚ 15 мин	₽ 4 000
Подкожное введение газовой карбоксисмеси (1 зона) – область позвоночника	⌚ 30 мин	₽ 4 000
Подкожное введение газовой карбоксисмеси в волосистую часть головы	⌚ 15 мин	₽ 3 000
Внутривенное капельное введение препарата «Микроэлементы»	⌚ 40 мин	₽ 3 000
Внутривенное капельное введение препарата L-Карнитин	⌚ 20 мин	₽ 3 000
Внутривенное капельное введение препарата Актовегин	⌚ 20 мин	₽ 3 000
Внутривенное капельное введение антиоксидантного комплекса	⌚ 50 мин	₽ 9 000
Внутривенное капельное введение препарата Вессел дуэ Ф	⌚ 20 мин	₽ 3 000

Внутривенное капельное введение Гепатопротекторного комплекса №1	⌚ 40 мин	₽ 6 000
Внутривенное капельное введение Гепатопротекторного комплекса №2	⌚ 50 мин	₽ 8 000
Внутривенное капельное введение препарата Гептрал	⌚ 20 мин	₽ 3 000
Внутривенное капельное введение препарата Глатион (600 мг)	⌚ 20 мин	₽ 6 000
Внутривенное капельное введение препарата Лаеннек (2 мл)	⌚ 30 мин	₽ 5 500
Внутривенное капельное введение препарата Лаеннек (4 мл)	⌚ 40 мин	₽ 10 000
Внутривенное капельное введение препаратов «Витаминный комплекс»	⌚ 30 мин	₽ 5 000
Внутривенное капельное введение препарата Тиоктовая кислота	⌚ 30 мин	₽ 3 000
Внутривенное капельное введение препарата Цераксон	⌚ 20 мин	₽ 3 000
Внутривенное капельное введение препарата Церебролизин	⌚ 20 мин	₽ 3 000
Внутривенное капельное введение препарата Элькар	⌚ 20 мин	₽ 3 000
Внутривенное капельное введение препарата Феринжект (2 мл)	⌚ 40 мин	₽ 4 000
Внутривенное капельное введение препарата, без стоимости лекарств	⌚ 30 мин	₽ 1 500
Внутривенное лазерное облучение крови	⌚ 15 мин	₽ 3 000
Внутривенное струйное введение препарата Мексидол	⌚ 10 мин	₽ 2 000
Внутривенное струйное введение препарата Милдронат	⌚ 10 мин	₽ 2 500

Внутривенное струйное введение препарата, без стоимости лекарств	⌚ 15 мин	₽ 1 200
Внутримышечная инъекция препарата, без стоимости лекарств	⌚ 10 мин	₽ 500
Подкожная инъекция, без стоимости лекарств	⌚ 10 мин	₽ 500
Внутримышечная инъекция препарата Кокарнит/Мильгамма/Мексидол	⌚ 10 мин	₽ 3 000
Внутримышечная инъекция препарата Кортексин	⌚ 10 мин	₽ 1 000
Внутримышечное введение препарата L-Карнитин	⌚ 10 мин	₽ 2 000
Внутримышечное введение препарата Гептрал	⌚ 10 мин	₽ 2 000
Внутримышечное введение препарата Кокарнит	⌚ 10 мин	₽ 3 000
Внутримышечное введение препарата Мильгамма	⌚ 10 мин	₽ 2 000
Внутримышечное введение препарата Вессел дуэ Ф	⌚ 10 мин	₽ 1 200
Рефлексотерапия при заболеваниях костной системы	⌚ 30 мин	₽ 3 000

ДЕТОКСИЦИРУЮЩИЕ МЕТОДИКИ

Лаваж кишечника	⌚ 20 мин	₽ 5 000
Тюбаж	⌚ 20 мин	₽ 3 500

АППАРАТНАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ

Ингаляция (на выбор: с минеральной водой, с аминокaproновой кислотой, с вентолином)	⌚ 15 мин	₹ 800
Электрофорез	⌚ 15 мин	₹ 1 000
Электрофорез с карипазимом	⌚ 15 мин	₹ 1 500
Барокамера	⌚ 30 мин	₹ 3 500
КУФ (короткие ультрафиолетовые волны)		
Слизистой носа	⌚ 2 мин	₹ 500
Ротоглотка	⌚ 1 мин	₹ 500
ДЕТОХ-ванночка (гидрогальваническая ванна для конечностей)	⌚ 30 мин	₹ 4 000
Дарсонвализация	⌚ 15 мин	₹ 1 000
Ультразвуковая терапия	⌚ 15 мин	₹ 750
Ультрафонофорез лекарственный с карипазимом	⌚ 20 мин	₹ 2 000
Воздействие электрическим полем ультравысокой частоты (УВЧ)	⌚ 10 мин	₹ 1 000
Баровоздействие – прессотерапия верхних или нижних конечностей, пневмокомпрессия	⌚ 30 мин	₹ 3 000

ГИДРОТЕРАПИЯ

Подводный душ-массаж лечебный	⌚ 30 мин	₽ 4 000
Вакуумный подводный душ-массаж (с мелиссой, гидролатом розы или лаванды)	⌚ 30 мин	₽ 4 000
Подводный душ-массаж с магнием	⌚ 30 мин	₽ 4 500
Душ Шарко	⌚ 10 мин	₽ 2 000
Ванна лечебная (йодобромная)	⌚ 15 мин	₽ 3 000
Ванна лечебная (кардиологическая, серная, каштановая, мелиссовая, мятная, кислородная, тонус мышц и суставов, магниевая, с бишофитом, дерматологическая)	⌚ 15 мин	₽ 3 000
Ванна с гидролатом (крымская роза, крымская лаванда)	⌚ 15 мин	₽ 3 000
Ванна с гидролатом (Иссоп-молочая)	⌚ 15 мин	₽ 3 000
Ванна (молочная, винная, пантовая)	⌚ 15 мин	₽ 3 000
Ванна лечебная пенно-солодковая	⌚ 15 мин	₽ 3 000
Ароматическая лечебная ванна (молочная, шоколадная)	⌚ 15 мин	₽ 3 000
Ароматическая лечебная ванна (на выбор: бишофитная, серная, каштановая, мелиссовая, тонус мышц и суставов, магниевая)	⌚ 15 мин	₽ 3 000

ТЕПЛОЛЕЧЕНИЕ

ПАРАФИНО-ОЗОКЕРИТОВЫЕ АППЛИКАЦИИ

Одна кисть («перчатка»)	⌚	20 мин	₽	750
Две кисти («перчатки»)	⌚	20 мин	₽	1 000
Ступня («носок»)	⌚	20 мин	₽	750
Две ступни («носки»)	⌚	20 мин	₽	1 200
Локтевой сустав	⌚	20 мин	₽	750
Плечевой сустав	⌚	20 мин	₽	750
Коленный сустав	⌚	20 мин	₽	1 000
Тазобедренный сустав	⌚	20 мин	₽	1 000
Поясница	⌚	20 мин	₽	1 000
Позвоночник	⌚	20 мин	₽	1 000
Спина (дети до 12 лет)	⌚	20 мин	₽	1 000
Кисти (дети до 12 лет) («перчатки»)	⌚	20 мин	₽	750
Ступни (дети до 12 лет) («носки»)	⌚	20 мин	₽	750

ГРЯЗЕВЫЕ АППЛИКАЦИИ (САКСКИЕ ГРЯЗИ)

Кисти («перчатки»)	⌚	20 мин	₽	1 500
Ступня («носок»)	⌚	20 мин	₽	1 000
Ступни («носки»)	⌚	20 мин	₽	1 700
Локтевой сустав	⌚	20 мин	₽	500
Плечевой сустав	⌚	20 мин	₽	1 000

Коленный сустав	⌚ 20 мин	₽ 1 000
Два коленных сустава	⌚ 20 мин	₽ 1 500
Поясница	⌚ 20 мин	₽ 1 200
Вдоль позвоночника	⌚ 20 мин	₽ 1 200
Тазобедренный сустав	⌚ 20 мин	₽ 1 000
Два тазобедренных сустава	⌚ 20 мин	₽ 1 700

ГИРУДОТЕРАПИЯ

1 пиявка	₽ 500
Перевязка сложная	₽ 2 000

ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛУ

АППАРАТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛУ

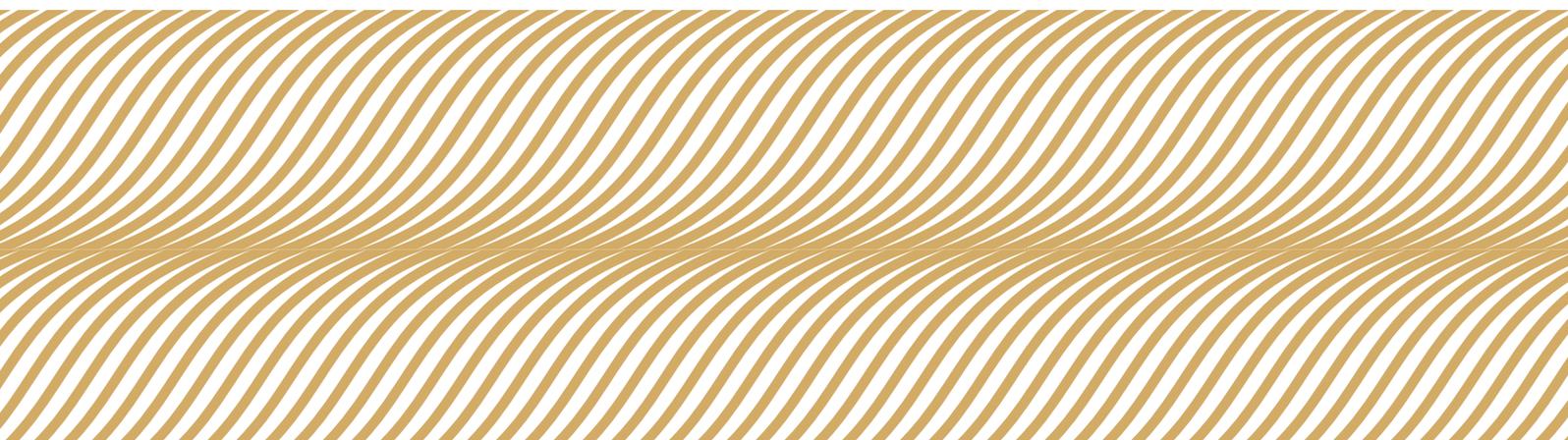
Эндосфера-терапия общая	⌚ 75 мин	₽ 10 000
Эндосфера-терапия локально	⌚ 35 мин	₽ 5 000
EMSCULPT BTL (электростимуляция мышц на аппарате)		
1 процедура	⌚ 30 мин	₽ 12 000
	⌚ 60 мин	₽ 18 000

МАССАЖИ

Общий массаж медицинский	⌚ 60 мин	₽ 7 000
	⌚ 90 мин	₽ 9 000
Сегментарный массаж	⌚ 30 мин	₽ 4 500
Общеукрепляющий детский массаж (с 5 лет)	⌚ 30 мин	₽ 3 500
Массаж лица медицинский	⌚ 40 мин	₽ 5 000
Массаж лица по Жаке	⌚ 15 мин	₽ 2 000
Висцеральный массаж живота	⌚ 30 мин	₽ 4 500
Общий спортивный массаж	⌚ 60 мин	₽ 9 000
	⌚ 90 мин	₽ 11 000
Общий релаксирующий креольский массаж	⌚ 60 мин	₽ 8 000
	⌚ 90 мин	₽ 11 000
Общий самурайский массаж	⌚ 60 мин	₽ 6 000
	⌚ 90 мин	₽ 8 000
Общий испанский лимфодренажный массаж	⌚ 60 мин	₽ 8 000
	⌚ 90 мин	₽ 10 000
Общий лимфодренажный массаж	⌚ 60 мин	₽ 7 000
	⌚ 90 мин	₽ 9 000
Антицеллюлитный массаж (1 зона)	⌚ 30 мин	₽ 5 000
Антицеллюлитный массаж (бедра, ягодицы, живот)	⌚ 60 мин	₽ 9 000
Общий антицеллюлитный массаж	⌚ 90 мин	₽ 10 000
Массаж биоэнергетический FOHOW	⌚ 60 мин	₽ 6 000
	⌚ 90 мин	₽ 8 000
Стоун-терапия (общий массаж с теплыми камнями)	⌚ 90 мин	₽ 11 000
Массаж ног	⌚ 30 мин	₽ 3 000
Общий массаж в четыре руки	⌚ 45 мин	₽ 14 000

ВЕРНУТЬСЯ К ОГЛАВЛЕНИЮ

КОСМЕТОЛОГИЯ



КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

Прием врача косметолога	🕒 30 мин	💰 4 000
Прием косметолога для выбора услуги	🕒 60 мин	💰 2 000

ЧИСТКА ЛИЦА

Ультразвуковой пилинг	🕒 30 мин	💰 3 000
Комплексная чистка лица	🕒 90 мин	💰 7 000

УХОДОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

УХОДЫ НА БАЗЕ BIOLOGIQUE RECHERCHE

Восстанавливающая программа Restructurant et lissant	🕒 60 мин	💰 12 000
Эксфолирующий уход LIFT C.V.C.	🕒 60 мин	💰 15 000
Ревитализирующая программа MC 110 Biologique Recherche	🕒 60 мин	💰 10 000
Программа «Сияние кожи» Бустер VIP O ² Biologique Recherche	🕒 60 мин	💰 11 000
Оксигенирующий уход VIP O ² Biologique Recherche	🕒 60 мин	💰 11 000
Экспресс уход знакомство с Biologique Recherche	🕒 30 мин	💰 4 000

Комплекс Cold mask Biologique Recherche (Холодная маска)	⌚ 30 мин	₽ 3 000
Комплекс Toleskin Biologique Recherche	⌚ 30 мин	₽ 7 000
Комплекс Pigm 400 Biologique Recherche	⌚ 30 мин	₽ 4 000

УХОДЫ FORLLED

Уход за чувствительной кожей любого типа	⌚ 30 мин	₽ 8 000
Пептидная программа	⌚ 60 мин	₽ 15 000
Лифтинг программа объемного 3D-моделирования	⌚ 60 мин	₽ 17 000
Моделирующая процедура с королевской маской	⌚ 60 мин	₽ 15 000

АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

HYDRAFACIAL

Программа «Обновление классика»	⌚ 30 мин	₽ 10 000
---------------------------------	----------	----------

БЕЗИНЪЕКЦИОННАЯ МЕЗОТЕРАПИЯ (DERMADROP)

Программа Dermadrop (Peeling) пилинг с фруктовыми кислотами	⌚ 30 мин	₽ 6 000
Программа Dermadrop (Fight)	⌚ 30 мин	₽ 7 000
Программа Dermadrop (Proderm) для лечения проблемной кожи	⌚ 30 мин	₽ 7 000
Программа Dermadrop (Mitocell) с интенсивным регенерирующим комплексом	⌚ 30 мин	₽ 9 000
Программа Dermadrop (Resgue)	⌚ 30 мин	₽ 7 000
Программа Dermadrop (Biobotox)	⌚ 30 мин	₽ 10 000
Программа Dermadrop (Hyal N10) на основе коктейля из низко- и среднемoleкулярной гиалуроновой кислоты	⌚ 30 мин	₽ 8 000
Программа Dermadrop (Canaboost) для устранения возрастных изменений кожи	⌚ 30 мин	₽ 10 000
Программа Dermadrop (Polar)	⌚ 30 мин	₽ 8 000
Программа Dermadrop (Dermacool) для восстановления стрессированной кожи	⌚ 30 мин	₽ 7 000
Программа Dermadrop (HyalDerm)	⌚ 30 мин	₽ 8 000
Программа Dermadrop (Shine&Glow) для стимуляции роста волос	⌚ 30 мин	₽ 7 000

SMAS ЛИФТИНГ ULTRAFORMER

130 линий	⌚ 60 мин	₽ 20 000
250 линий	⌚ 60 мин	₽ 33 000
500 линий	⌚ 60 мин	₽ 55 000
700 линий	⌚ 60 мин	₽ 66 000
1000 линий	⌚ 60 мин	₽ 88 000

ИНЪЕКЦИОННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ И БИОРЕПАРАЦИЯ

Meso-Xantin F199 (1,5 ml)	⌚ 60 мин	₽ 20 000
NSTF 135 HA	⌚ 60 мин	₽ 10 000
Meso Eye C71 (1 ml)	⌚ 60 мин	₽ 20 000
Prophilo (2 ml)	⌚ 60 мин	₽ 28 000
Neauvia Hydro Deluxe (2,5 ml)	⌚ 60 мин	₽ 20 000
Belotero Hydro (1 ml)	⌚ 60 мин	₽ 17 000
Plinest fast (2,0 ml)	⌚ 60 мин	₽ 20 000
Plinest (2,0 ml)	⌚ 60 мин	₽ 20 000
Collost micro	⌚ 60 мин	₽ 20 000
Nithya Stimulate	⌚ 60 мин	₽ 12 000
Revi Eye	⌚ 60 мин	₽ 15 000
Инъекция препарата Gana PHV 10 мл на основе полимолочной и гиалуроновой кислоты	⌚ 60 мин	₽ 48 000
Маска-филер Новакутан (Novacutan)	⌚ 30 мин	₽ 2 000

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

Radiesse (1,5 ml)	⌚ 60 мин	₽ 30 000
Belotero soft (1 ml)	⌚ 60 мин	₽ 20 000
Belotero intense (1 ml)	⌚ 60 мин	₽ 22 000
Belotero volume (1 ml)	⌚ 60 мин	₽ 25 000
Belotero balance (1 ml)	⌚ 60 мин	₽ 22 000
Belotero lips shape (0,6 ml)	⌚ 60 мин	₽ 20 000
Belotero lips contoure (0,6 ml)	⌚ 60 мин	₽ 20 000

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ (ПЛАЗМОЛИФТИНГ)

Плазмотерапия лица	⌚ 60 мин	₽ 7 000
Плазмотерапия лица и шеи	⌚ 60 мин	₽ 10 000
Плазмотерапия лица, шеи и зоны декольте	⌚ 70 мин	₽ 13 000
Плазмотерапия волосистой части головы	⌚ 60 мин	₽ 6 000

КОРРЕКЦИЯ МИМИЧЕСКИХ МОРЩИН

Disport (1 единица)	⌚ 10 мин	₽ 200
Disport (1 зона)	⌚ 30 мин	₽ 12 000
Disport (2 зоны)	⌚ 30 мин	₽ 20 000
Disport (3 зоны)	⌚ 30 мин	₽ 28 000

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ MOTUS AX DEKA

Тотальное бикини + ноги полностью + межъягодичная зона	⌚ 60 мин	₽ 12 000
Голени с коленями + тотальное бикини + межъягодичная зона	⌚ 40 мин	₽ 10 000
Тотальное бикини + подмышки + межъягодичная зона	⌚ 40 мин	₽ 9 000
Тотальное бикини + межъягодичная зона	⌚ 40 мин	₽ 8 000
Единичный волосок по телу	⌚ 10 мин	₽ 500
Белая линия живота	⌚ 15 мин	₽ 1 500
Вся поверхность бедер	⌚ 30 мин	₽ 7 000
Бедро (передняя или задняя поверхность)	⌚ 20 мин	₽ 4 000
Голени с коленями (включая фаланги пальцев)	⌚ 30 мин	₽ 8 000
Грудь	⌚ 20 мин	₽ 4 000
Живот полностью	⌚ 30 мин	₽ 6 000
Кисти рук	⌚ 20 мин	₽ 2 000
Фаланги пальцев	⌚ 10 мин	₽ 2 000
Ноги полностью (включая фаланги пальцев)	⌚ 60 мин	₽ 10 000
Подмышечные впадины	⌚ 30 мин	₽ 3 000
Классическое бикини (2 см. по линии белья)	⌚ 30 мин	₽ 5 000
Ягодицы	⌚ 30 мин	₽ 7 000
Колени	⌚ 30 мин	₽ 3 000

МАССАЖИ

Миофасциальный массаж лица	⌚ 75 мин	₽ 8 500
Глубиннотканый буккальный массаж лица	⌚ 50 мин	₽ 7 000

ВЕРНУТЬСЯ К ОГЛАВЛЕНИЮ

SPA



SPA-УХОДЫ ДЛЯ ЛИЦА

COMFORT ZONE – Итальянский премиальный бренд профессиональной косметики. Концепция бренда – использование передовых технологий и натуральных компонентов высочайшего качества, подтвержденного эко-сертификатами Ecosert, которые свидетельствует о натуральности и экологичности.

«Увлажнение и сияние» INSTA GLOW ⌚ 30 мин 💰 4 000

Тонизирующая процедура для мгновенного увлажнения и сияния. Массаж с использованием крио-роллеров повысит упругость и сформирует красивый овал лица. Процедуру завершает нанесение крема на лицо и зону вокруг глаз.

«Увлажнение» PRO HYDRA & LIFT ⌚ 60 мин 💰 6 000

Активная и освежающая процедура для увлажнения, сияния вашей кожи: массаж крио-роллерами, пилинг на основе молочной кислоты и гиалуроновый комплекс.

«Восстановление и антиоксидантная защита» RECOVER TOUCH ⌚ 60 мин 💰 7 500

Насыщенный витаминами и антиоксидантами уход восстанавливает и питает сухую кожу. Массаж лица по витаминной маске подарит коже восстановление тканей и придаст здоровое сияние.

«Динамический лифтинг» PRO LIFT ⌚ 75 мин 💰 8 500

Укрепляющая, восстанавливающая и омолаживающая процедура для лица и шеи. Двухфазная лифтинг-маска в сочетании со специальными техниками массажа оказывает интенсивный подтягивающий эффект и возвращает четкий овал лица. Уход для зоны вокруг глаз оказывает омолаживающий эффект: уменьшение отечности, темных кругов и морщин в верхней зоне лица.

THALGO – Французский премиальный бренд. Лидер в области морской косметологии. Концепция бренда: «Море – источник здоровья и красоты».

Французский моделирующий уход ⌚ 60 мин 💰 6 500

Комплексный уход за кожей лица, шеи и зоны декольте, обеспечит лифтинг и корректирует морщины различной глубины. Во время ухода стимулируется выработка коллагена, благодаря этому овал лица становится более четким.

Мужское преображение ⌚ 60 мин 💰 6 500

Эффективный уход за лицом при намечающихся возрастных изменениях, обезвоженности кожи, а также для устранения следов усталости.

Энергия и комфорт ⌚ 75 мин 💰 7 500

Комплексный уход за мужской кожей лица, дополненный релакс-массажем головы, учитывает высокий темп жизни современного мужчины и даже за короткое время помогает снять напряжение и расслабиться, дарит полноценный отдых и заряд энергии для новых свершений.

SPA-МАССАЖИ ЛИЦА

Расслабляющий массаж лица ⌚ 45 мин 💰 5 000

Массаж лица с использованием мягких техник, который подарит приятное ощущение полного расслабления и комфорта. Повышает уровень эластичности кожи за счет снятия напряжения с мышц и сухожилий.

Лифтинг-моделирующий SPA-массаж с альгинатной маской ⌚ 75 мин 💰 7 500

Процедура позволяет скорректировать контуры и овал лица, справиться с несовершенствами. SPA-массаж дополняет альгинатная маска с морскими минералами, микроэлементами и аминокислотами.

Скульптурно-моделирующая остеометодика для лица ⌚ 80 мин 💰 9 000

Нормализуется кровоток и лимфоток лица, а также улучшается воздухообмен. Восстанавливается текстура кожи, ее здоровый цвет. Повышается тонус и эластичность мышц, что в дальнейшем приводит к омолаживанию лица.

SPA-МАССАЖИ ТЕЛА

Аромамассаж ⌚ 60 мин 💰 6 000
⌚ 80 мин 💰 8 000

Релакс-массаж с применением ароматного масла. Расслабляет нервную систему, снимает внутренние блоки, улучшает настроение и восстанавливает жизненную энергию.

Фреш-массаж	⌚ 60 мин	💰 6 500
	⌚ 80 мин	💰 8 500

SPA-массаж с применением освежающего мятного масла расслабляет, смягчает и питает кожу, способствует нормализации баланса увлажненности эпидермиса.

Тонизирующий SPA-массаж	⌚ 60 мин	💰 8 000
-------------------------	----------	---------

Тонизирующий SPA-массаж подразумевает использование интенсивных движений с глубокой проработкой массируемых тканей.

Массаж горячими камнями	⌚ 80 мин	💰 9 000
-------------------------	----------	---------

Массаж всего тела на ароматном масле с элементами стоун-терапии. Помогает снять стресс и погрузиться в полное расслабление.

Испанский SPA-массаж	⌚ 90 мин	💰 12 000
----------------------	----------	----------

Действие испанского массажа основано на контрасте тактильных ощущений: выполняемые в медленном темпе глубокие расслабляющие приемы сочетаются с интенсивным воздействием на периферические рецепторы нервных волокон. Взаимодействие подобных приемов оказывает выраженное противострессовое и релаксирующее воздействие, способствует формированию позитивного настроения.

Испанский SPA-массаж в четыре руки	⌚ 80 мин	💰 14 000
------------------------------------	----------	----------

Массаж в четыре руки – один из лучших способов снятия стресса. Массаж проводят два специалиста одновременно с разных сторон тела, движения выполняются по направлению друг к другу. Благодаря синхронности двух мастеров расслабление наступает очень быстро.

Традиционный тайский массаж тела	⌚ 90 мин	💰 10 000
----------------------------------	----------	----------

Массаж с элементами пассивной йоги выполняется на мате и направлен на увеличение подвижности суставов, эластичности мышц, гармонизацию энергетических потоков, а также на улучшение настроения и общего самочувствия.

Гавайский массаж Ломи Ломи Нуи	⌚ 120 мин	💰 14 000
--------------------------------	-----------	----------

Аутентичный гавайский ритуал, проводимый по всему телу, в целительном ритме с использованием теплого масла, оказывает благотворное влияние на всех уровнях – физическом, энергетическом и психоэмоциональном.

Гавайский массаж Ломи-Ломи Нуи в четыре руки	⌚ 90 мин	💰 16 000
--	----------	----------

Массажный ритуал выполняется в четыре руки одновременно двумя мастерами, движения которых плавны, синхронны и гармоничны, как энергии Инь и Ян.

Релакс-массаж головы *

🕒 25 мин

💰 2 500

Процедура направлена на улучшение кровообращения и лимфотока в области головы. Массаж снимает усталость, а также способствует стимуляции мышц головы и волосяных фолликул, что предотвращает выпадение волос.

Релакс-массаж ног *

🕒 30 мин

💰 3 000

Принцип действия массажа заключается в проработке биологически активных точек на стопах и икроножных мышцах. Массаж стоп обладает мощным восстановительным эффектом, расслабляет и дарит ощущение гармонии.

SPA-МАССАЖИ ТЕЛА НА ОСНОВЕ КОСМЕТИКИ COMFORT ZONE (ИТАЛИЯ)

Интенсивный SPA-массаж спины и шеи

🕒 60 мин

💰 9 000

Общее восстановление и минерализация. Уход на основе желтой глины из Бразилии. Восстанавливает уровень необходимых микроэлементов в тканях после активных занятий спортом.

SPA-массаж всего тела «Термальная детоксикация Бормио»

🕒 80 мин

💰 10 000

Массаж в сочетании с маской из термальной воды лечебного источника Бормио выводит токсины, ускоряет обмен веществ, восстанавливает тонус кожи и сокращает целлюлит.

SPA-МАССАЖ ТЕЛА НА ОСНОВЕ КОСМЕТИКИ THALASSO BRETAGNE (ФРАНЦИЯ)

THALASSO BRETAGNE представляет технологии современной талассотерапии на основе экологически чистых водорослей, морской воды и океанических грязей. Позволяет проводить многочисленные лечебно-восстановительные, профилактические и эстетические процедуры.

SPA-массаж с морским магнием

🕒 90 мин

💰 12 000

Массаж с применением арома-концентрата морского магния «Талассо магниум» и комплекса эфирных масел (по предпочтению гостя). Процедура обеспечивает восстановление, реминерализацию, сокращение отеков.

* Данный вид массажа может быть дополнением к любой SPA-процедуре

АВТОРСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОСТЕОПРАКТИК

Нирвана ⌚ 80 мин 💰 9 000

Расслабляющая остео-методика. Восстанавливает резервные возможности организма, увеличивая его витальные силы. Программа показана в период психоэмоциональных перегрузок, так как направлена на ментальную и физическую релаксацию.

Глубокое дыхание ⌚ 80 мин 💰 9 000

Оздоровительная остео-методика. Стабилизирует работу легких и сердца, нормализует кровообращение и оксигенацию тканей, укрепляет и восстанавливает организм, активизируя резервы самовосстановления.

Мягкий живот ⌚ 80 мин 💰 9 000

Снимает напряжение и устраняет застой лимфы, тяжесть в области живота и поясницы, улучшает пищеварение, работу внутренних органов и ускоряет восстановление организма, повышая его жизненный потенциал.

Легкость рук ⌚ 80 мин 💰 9 000

Улучшает кровообращение, лимфоток и подвижность в руках. Выравнивает потоки энергии, снимает ощущение тяжести, устраняя напряжение и зажатость – руки становятся «легкими».

Симметрия ⌚ 80 мин 💰 9 000

Направлена на укрепление и оздоровление позвоночника, поддержание спины в естественном балансе. Методика снимает мышечное напряжение, улучшает осанку, повышает общий тонус организма и стабилизирует внутренний энергетический баланс.

Уверенный шаг ⌚ 80 мин 💰 9 000

Стимулирует кровообращение, лимфоток и подвижность ног. Выравнивает потоки энергии, снимает ощущение тяжести, напряжения и скованности в ногах. Улучшает адаптационные возможности тела.

SPA-ПРОГРАММЫ

«КРЫМОТЕРАПИЯ»

Вербеновая свежесть

⌚ 45 мин

₽ 5 500

Мыльный массаж с комплексом растительных и натуральных компонентов с интенсивным лимонным и приятным цветочно-фруктовым ароматом обладает охлаждающим эффектом, активирует микроциркуляцию, оказывает дренажное и тонизирующее действие, что способствует уменьшению отеков, повышает тургор кожи, омолаживает, возвращает коже упругость и эластичность.

Лавандовая гармония

⌚ 45 мин

₽ 5 500

Мыльный массаж с экстрактом лаванды оказывает гармонизирующее действие при перенапряжениях и нервной нагрузке, является идеальным средством для восстановления внутреннего спокойствия. Нежный аромат масла лаванды обладает удивительным успокаивающим свойством, снимает умственное и физическое напряжение, устраняет бессонницу.

Апельсиновый фреш

⌚ 45 мин

₽ 5 500

Мыльный массаж с цитрусовым ароматом нейтрализует действие свободных радикалов, ускоряет выведение токсинов, стимулирует микроциркуляцию и обменные процессы в тканях. Подтягивает и омолаживает кожу, значительно улучшает ее тонус, эластичность, цвет и рельеф. Цитрусовый аромат тонизирует и восстанавливает нервную систему, снимает усталость, помогает справиться с апатией, безразличием и потерей интереса.

Крымское вино

⌚ 80 мин

₽ 9 000

- Очищение всего тела с винным бельди
- Массаж тела с питательными маслами и полифенолами винограда
- Финишное увлажнение винным кремом с лифтинг-эффектом
- Бокал красного крымского вина

Сочная айва

⌚ 90 мин

₽ 10 000

- Очищение всего тела с ароматным мылом из айвы
- Пилинг с айвой и нотками шоколада
- Расслабляющий массаж тела с нежным маслом айвы и конским каштаном
- Финишное увлажнение сливками с айвой и миндалем
- Чаепитие с крымским вареньем

Крымская роза

🕒 90 мин

💰 12 000

- Марокканский массаж в хаммаме
- Розовая увлажняющая маска для тела (обертывание)
- Финишное увлажнение на основе масла с экстрактами крымской розы
- Чаепитие с крымским вареньем

НА ОСНОВЕ КОСМЕТИКИ COMFORT ZONE (ИТАЛИЯ)

«Единение души и тела» AROMASOUL

🕒 60 мин

💰 7 500

- Ритуал ароматерапии с нотами средиземноморской свежести
- Массажная техника Comfort Zone по вулканической пудре
- Финальный уход с питательной и восстанавливающей композицией из аромамасел

«Вдохновение» AROMASOUL

🕒 90 мин

💰 10 000

- Ритуал ароматерапии с нотами средиземноморской свежести
- Массажная техника Comfort Zone по вулканической пудре
- Финальный уход с питательной и восстанавливающей композицией из аромамасел
- Уход за лицом с массажем крио-роллерами для мгновенного увлажнения и сияния

«Спокойствие» TRANQUILITY

🕒 90 мин

💰 10 000

- Ритуал ароматерапии с нотами кедр, сладкого апельсина, эфирными маслами розы, сандала, герани и ветивера
- Обновляющий пилинг
- Обертывание с аромамаслами
- Релакс-массаж головы
- Финишное увлажнение тела

«Королевский ритуал» TRANQUILITY

🕒 120 мин

💰 13 000

- Уникальный многоэтапный ритуал по уходу за лицом и телом для комплексного восстановления баланса всего организма
- Ритуал ароматерапии с нотами кедр, сладкого апельсина, эфирными маслами розы, сандала, герани и ветивера
- Пилинг с итальянской вулканической пудрой
- Обертывание с аромамаслами
- Уход за лицом с массажем по витаминной маске с ягодами годжи
- Финишное увлажнение тела

НА ОСНОВЕ КОСМЕТИКИ THALGO (ФРАНЦИЯ)

Энергия моря

⌚ 90 мин 💰 11 000

- Этап очищения проводится скрабом с имбирной пудрой, сахаром, морской солью и гармонизирующим морским комплексом (индийские красные водоросли, богатые Омега 3 и 6), который «полирует» тело, оказывая воздействие на все органы чувств.
- Энергетический SPA-массаж с морским комплексом из индийских красных водорослей и трех эфирных масел (кориандра, кипариса и шалфея) способствует гармонизации души, разума и тела.

Экзотические острова

⌚ 90 мин 💰 11 000

- Этап очищения проводится скрабом с нежным изысканным ароматом экзотических фруктов, цветов тiare, сочного спелого кокоса и только что распустившихся цветов ванили. С каждым вдохом фирменного аромата «Монои» Ваше тело и разум расслабляются все больше и больше, мысли постепенно исчезают, а Вы переноситесь на райский остров Таити, где все запахи слились воедино и окутывают Вас теплой вуалью, заставляя забыть о ежедневной суете и повседневных делах.
- Расслабляющий SPA-массаж с теплыми тканевыми мешочками, наполненными мельчайшим песком, собранным на дне горной реки, обеспечит глубокое расслабление не только всего тела, но и разума, и перенесет Вас к самым красивым островам Тихого океана, спрятанным в сердце полинезийских атоллов.

Чудо Арктики

⌚ 90 мин 💰 11 000

Ритуал вдохновлен скандинавскими традициями снятия напряжения

- Пилинг арктическим снежным скрабом с хлопьями морской соли
- Массаж по арктическому массажному маслу с использованием охлажденных стеклянных шаров. Переменное воздействие тепла и холода стимулирует метаболизм и микроциркуляцию, расслабляя мышцы и выводя токсины. А выделение эндорфинов улучшает сон, расслабляет тело и снижает уровень стресса, улучшая самочувствие.

НА ОСНОВЕ КОСМЕТИКИ THALASSO BRETAGNE (ФРАНЦИЯ)

Атлантическая свежесть

🕒 90 мин

💰 12 000

- Пилинг арктическим скрабом
- Обертывание «Альгосерум Реминерализирующий» с концентратом морского магния и сухой распыленной «морской водой»
- Релакс-массаж головы
- Финишное увлажнение тела

Эффективная SPA-процедура для моделирования фигуры и укрепления контуров тела. Стимулирует обменные процессы в коже, активизируя липолиз и улучшая лимфодренаж. Восстанавливает эмоциональное равновесие и позволяет обрести состояние душевной гармонии.

Шелковый путь

🕒 90 мин

💰 12 000

- Пилинг-массаж очищающим скрабом
- Маска для тела с экстрактом натурального хлопка и тающей текстурой, укутывающей тело в кокон
- Шелковое увлажнение

Великолепная SPA-процедура для тела с омолаживающей формулой красоты и нежным ароматом жасмина укрепляет кожу, повышает ее упругость и эластичность, снимает отеки и напряжение. Терапия дарит ощущение глубокого расслабления, позволяет повысить устойчивость к стрессам и восстановить общий тонус организма.

Афродита

🕒 120 мин

💰 14 000

- Пилинг-массаж очищающим шелковистым воском
- Маска для тела с экстрактом натурального хлопка и тающей текстурой, укутывающей тело в кокон
- Уход по лицу с крио-роллерами для мгновенного увлажнения и сияния
- Шелковое увлажнение

Великолепная SPA-процедура для лица и тела с омолаживающей формулой красоты и нежным ароматом жасмина укрепляет кожу, повышает ее упругость и эластичность, снимает отеки и напряжение. Терапия дарит ощущение глубокого расслабления, позволяет повысить устойчивость к стрессам и восстановить общий тонус организма.

НА ОСНОВЕ КОСМЕТИКИ THAI TRADITIONS

Профессиональная линейка средств по уходу за лицом и телом THAI TRADITIONS гармонично соединяет традиционные тайские рецепты с передовыми достижениями и разработками в сфере красоты и здоровья кожи.

Летний микс

⌚ 60 мин 💰 6 500

- Аромаскрабирование (на выбор – инжир, лемонграсс, цитрус, смородина, рис и франжипани, манго) способствует обновлению клеток. Сочные ароматы добавляют ощущения свежести на коже
- Финишное увлажнение тела кремом-баттером или ароматным маслом моментально смягчает и делает кожу бархатистой

Пенная рапсодия

⌚ 60 мин 💰 9 000

- Пенный массаж с марокканским черным мылом открывает поры для свободного дыхания
- Увлажняющий уход для тела с аромасмолем витаминизирует и делает кожу мягкой и шелковистой
- Релакс-массаж стоп

Формула красоты

⌚ 80 мин 💰 10 000

- Аромаобертывание (на выбор – алоэ вера, инжир, смородина, манго) активизирует восстановление клеток
- Релакс-массаж головы
- SPA-массаж с финишным увлажнением тела

Морская ревитализация

⌚ 120 мин 💰 13 000

- Пилинг водорослевым скрабом активно очищает, снимает отеки, выравнивает рельеф и структуру кожи, выводит токсины
- Лимфодренажное водорослевое обертывание с листовой ламинарией уменьшает объемы, удаляет излишки жидкости из кожи, стимулирует работу лимфатической системы
- Релакс-массаж головы
- Финишное увлажнение массажным слим-кремом Ламинария повышает упругость и эластичность кожи

SPA-КАПСУЛА ALPFA OXY SPA SYSTEM

Программа оздоровления

⌚ 40 мин

₽ 5 000

Уникальное сочетание температурного воздействия с действием кислорода, ароматических масел, цвета и звука. Процедура способствует быстрому проникновению кислорода в глубокие слои кожи, лимфатическую и кровеносную систему, что обеспечивает выраженную детоксикацию и улучшает процессы регенерации всех органов и систем организма.

- Вибромассаж
- Оксигенотерапия
- Ароматерапия
- Аэроионная терапия

VIP SPA

В VIP SPA Комплекса LUCIANO Wellness & SPA Foros Вы сможете посетить русскую баню, SPA-процедуры и массажи. Погрузиться в атмосферу спокойствия и уюта возможно на террасе с видом на крымские пейзажи. Кроме того, Вы сможете расположиться в банкетной зоне с индивидуальным обслуживанием или арендовать VIP SPA для Вашего мероприятия.

Аренда VIP SPA

⌚ 3 часа

₽ 45 000

В стоимость аренды входит русская баня, купель, зона отдыха, терраса, 4 веника (2 березовых и 2 дубовых), чаепитие.

Каждый дополнительный час свыше 3 часов

⌚ 1 час

₽ 10 000

Веник банный
(береза, дуб, пихта, можжевельник)

⌚ 1 шт.

₽ 900

Экспресс-парение «Легкий прогрев»

⌚ 15 мин

₽ 6 500

Пармейстер проводит легкий прогрев с ароматерапией.

РИТУАЛЫ ПАРЕНИЯ

Классический ритуал парения

⌚ 80 мин

💰 11 000

- Первый заход: фирменный ритуал приветствия в парной – прогрев ног в теплой ванночке
- Второй заход: прогрев спины дубовыми вениками и охлаждение лица березовым веником
- Контрастные процедуры с погружением в холодную купель и обливанием теплой водой
- Третий заход: прогрев передней поверхности тела дубовыми вениками и охлаждение лица березовыми вениками
- Чаепитие в зоне отдыха

Березовый ритуал парения

⌚ 90 мин

💰 16 000

- Первый заход: фирменный ритуал приветствия в парной – прогрев ног в теплых ванночках с дегтярным мылом, очищение ног рукавицей кесе
- Второй заход: прогрев спины дубовыми вениками, охлаждение лица березовыми вениками
- Очищение тела березовым веником
- Пилинг с медом
- Контрастные процедуры с погружением в холодную купель и обливание теплым березовым настоем
- Третий заход: прогрев передней поверхности тела дубовыми вениками и охлаждение лица березовыми вениками
- Омовение головы березовым настоем
- Чаепитие в зоне отдыха

Морская вуаль

⌚ 90 мин

💰 17 000

- Первый заход: фирменный ритуал приветствия в парной – прогрев ног в теплой ванночке
- Второй заход: прогрев всего тела дубовыми вениками
- Контрастные процедуры
- Обертывание с ламинарией, массажем головы на мраморном теплом камне
- Увлажнение тела
- Чаепитие в зоне отдыха

Таежный ритуал парения

🕒 90 мин

💰 18 000

- Первый заход: фирменный ритуал приветствия в парной – прогрев ног в ванночке с теплым хвойным отваром
- Шалаш из пихтовых морозных веников
- Второй заход: интенсивный прогрев всего тела дубовыми вениками/обтирание льдом/обливание холодной минеральной водой
- Контрастные процедуры с погружением в холодную купель и обливанием теплым хвойным отваром
- Третий заход: интенсивный прогрев спины веером и дубовыми вениками
- Массаж и припарки можжевельным веником
- Нанесение меда на тело и догрев сидя
- Четвертый заход: бесконтактный аромапрогрев с крымскими травами
- Чаепитие в зоне отдыха

Ритуал парения «Жар-птица»

🕒 90 мин

💰 19 000

- Первый заход: фирменный ритуал приветствия в парной – прогрев ног в ванночке с теплым отваром крапивы
- Второй заход: прогрев тела дубовыми вениками
- Медово-солевой пилинг/ритуал «змеиная кожа»
- Контрастные процедуры с погружением в холодную купель и обливанием теплой водой
- Массаж головы можжевельным веником.
- Третий заход: интенсивный прогрев веером и дубовыми вениками
- Обливание газированной минеральной водой
- Четвертый заход: бесконтактный аромапрогрев с крымскими травами
- Чаепитие в зоне отдыха

Авторский банный ритуал

🕒 120 мин

💰 25 000

- Первый заход: ритуал омовения ног и всего тела теплым травяным отваром
- Легкий прогрев тела вениками
- Медово-солевой пилинг тела
- Очищение мыльным березовым веником с догревом всего тела
- Контрастные процедуры (холодная купель/травяной отвар)
- Ритуал с бубном/варганом/поющей чашей
- Второй заход: интенсивный прогрев всего тела
- Омовение головы отваром березы или крапивы
- Третий заход: бесконтактный аромапрогрев с крымскими травами
- Чаепитие в зоне отдыха

Классический ритуал парения
для одного Гостя в четыре руки

⌚ 80 мин

₽ 16 000

- Первый заход: фирменный ритуал приветствия в парной – прогрев ног в теплой ванночке
- Второй заход: прогрев спины дубовыми вениками и охлаждение лица березовым веником
- Контрастные процедуры с погружением в холодную купель и обливанием теплой водой
- Третий заход: прогрев передней поверхности тела дубовыми вениками и охлаждение лица березовыми вениками
- Чаепитие в зоне отдыха

Ритуал парения «Симфония в четыре руки»

⌚ 90 мин

₽ 25 000

- Первый заход: фирменный ритуал приветствия в парной – прогрев ног в ванночке с теплым отваром
- Второй заход: прогрев тела дубовыми вениками
- Ритуал «Тайна перерождения»
- Догрев тела дубовыми вениками
- Полет на мраморной плите с одновременным массажем головы и ног (15 минут в четыре руки)
- Ритуал с бубном/варганом/поющей чашей
- Третий заход: легкий прогрев веером и дубовыми вениками
- Контраст газированной минеральной водой с холодным грейпфрутом
- Чаепитие в зоне отдыха

Авторский банный ритуал
для одного Гостя в четыре руки

⌚ 120 мин

₽ 30 000

- Первый заход: ритуал омовения ног и всего тела теплым травяным отваром
- Легкий прогрев тела вениками
- Медово-солевой пилинг тела
- Очищение мыльным березовым веником с догревом всего тела
- Контрастные процедуры (холодная купель/ травяной отвар)
- Ритуал с бубном/варганом/поющей чашей
- Второй заход: интенсивный прогрев всего тела
- Омовение головы отваром березы или крапивы
- Третий заход: бесконтактный аромапрогрев с крымскими травами
- Чаепитие в зоне отдыха

СПА-ПРОГРАММЫ В VIP SPA ДЛЯ ДВОИХ

СПА-свидание в LUCIANO

🕒 120 мин 💰 27 000

- Фирменный ритуал приветствия в парной, прогрев с ароматными травами
- Совместный аромапрогрев
- Прогрев всего тела дубовыми вениками для него
- Пилинг всего тела для двоих
- Релаксирующий SPA-уход для ног или головы (на выбор) для нее
- Чаепитие в зоне отдыха

Четыре стихии

🕒 120 мин 💰 35 000

- Первый заход: фирменный ритуал приветствия «Четыре стихии»
- Совместный аромапрогрев
- Второй заход: прогрев для двоих дубовыми вениками с ароматным грейпфрутом
- Пилинг всего тела для двоих
- Релаксирующий SPA-уход по телу
- Чаепитие в зоне отдыха

Дыхание моря

🕒 120 мин 💰 37 000

- Приветствие в парной, прогрев с ароматными травами
- Совместный аромапрогрев
- Прогрев всего тела дубовыми вениками для двоих
- Контрастные процедуры (холодная купель/травяной отвар)
- Ритуал «Холодное парение» для двоих
- Ритуал «Свежесть океана» с распылением сухой морской воды для двоих
- Чаепитие в зоне отдыха

СПА-ПРОГРАММЫ В VIP SPA ДЛЯ КОМПАНИИ

СПА-девичник в LUCIANO (до 6 Гостей*)

🕒 180 мин 💰 60 000

- Фирменный ритуал приветствия «Четыре стихии»
- Ритуал с бубном/варганом/поющей чашей
- Совместный аромапрогрев
- Пилинг всего тела
- Чаепитие в зоне отдыха

* Каждый дополнительный Гость 5 000 ₺ (не более 10 Гостей)

Мужской разговор (до 6 Гостей*)

🕒 180 мин

💰 60 000

- Фирменный ритуал приветствия «Четыре стихии»
- Ритуал с бубном/варганом/поющей чашей
- Совместный аромапрогрев
- Массаж шейно-воротниковой зоны или массаж стоп (на выбор)
- Чаепитие в зоне отдыха

* Каждый дополнительный Гость 5 000 ₺ (не более 10 Гостей)

ПИЛИНГ ПО ТЕЛУ*

Медово-солевой пилинг

🕒 20 мин

💰 3 500

Уход для тела направлен на очищение кожи и обогащение ее полезными микроэлементами.

Цитрусовая свежесть

🕒 20 мин

💰 3 500

Нейтрализует действие свободных радикалов благодаря мощному антиоксидантному эффекту витамина С. Ускоряет процессы выведения токсинов.

Рис и франжипани

🕒 20 мин

💰 3 500

Экстракты франжипани и рисовых отрубей, рисовое и миндальное масло и витамин Е деликатно отшелушивают самую капризную кожу.

Инжирная свежесть

🕒 20 мин

💰 3 500

Обеспечивает глубокое и нежное очищение кожи за счет своей легкой гелевой текстуры, тонизирует, увлажняет и подтягивает.

* Дополнительные услуги при аренде VIP SPA

Запись на ритуалы парения после 20:00 осуществляется с повышающим коэффициентом 30% от стоимости услуги

ВЕРНУТЬСЯ К ОГЛАВЛЕНИЮ

САЛОН КРАСОТЫ



МАНИКЮР

Маникюр женский аппаратный/классический	⌚ 40 мин	₽ 1 800
Маникюр мужской аппаратный/классический	⌚ 40 мин	₽ 2 000
Маникюр детский	⌚ 40 мин	₽ 1 500
Японский маникюр	⌚ 60 мин	₽ 2 500
Снятие одного наращенного ногтя	⌚ 10 мин	₽ 300
Снятие наращенных ногтей	⌚ 40 мин	₽ 2 000
Снятие лака	⌚ 15 мин	₽ 500
Снятие гель-лака	⌚ 40 мин	₽ 800
Покрытие ногтей гель-лаком Luxio	⌚ 40 мин	₽ 2 400
Покрытие ногтей лаком Londontown	⌚ 40 мин	₽ 1 000
Покрытие «френч»	⌚ 50 мин	₽ 3 000
Покрытие «градиент»	⌚ 60 мин	₽ 3 500
Покрытие ногтей лечебным лаком	⌚ 15 мин	₽ 500
Простой дизайн одного ногтя гель-лаком	⌚ 15 мин	₽ 150
Сложный дизайн одного ногтя гель-лаком	⌚ 30 мин	₽ 500
Укрепление ногтей акриловой пудрой	⌚ 20 мин	₽ 500
Коррекция/Наращивание одного ногтя акригелем E.MI	⌚ 15 мин	₽ 500
Коррекция/Укрепление ногтей гелем E.MI	⌚ 40 мин	₽ 3 000
Наращивание ногтей акригелем E.MI	⌚ 120 мин	₽ 5 000
Ремонт одного ногтя акригелем E.MI	⌚ 20 мин	₽ 500

СПА-УХОДЫ ДЛЯ РУК

Скраб-пилинг Е.МІ	⌚ 20 мин	₽ 700
Парафинотерапия рук	⌚ 50 мин	₽ 800
Коллагеновая маска для рук Е.МІ	⌚ 10 мин	₽ 700
Массаж рук аромасвечой Smart	⌚ 20 мин	₽ 1 500

ПЕДИКЮР

Педикюр женский косметический	⌚ 60 мин	₽ 3 000
Педикюр мужской косметический	⌚ 60 мин	₽ 3 500
Педикюр детский	⌚ 30 мин	₽ 1 500
Express-педикюр стоп	⌚ 30 мин	₽ 2 000
Express-педикюр ногтей	⌚ 40 мин	₽ 2 000

СПА-УХОДЫ ДЛЯ НОГ

Парафинотерапия ног	⌚ 50 мин	₽ 1 200
Коллагеновая маска Е.МІ для ног	⌚ 10 мин	₽ 700
Массаж ног аромасвечой Smart	⌚ 20 мин	₽ 1 500
Отшелушивающий скраб-пилинг Е.МІ	⌚ 35 мин	₽ 1 000
Маска с эффектом парафина Е.МІ	⌚ 15 мин	₽ 700

ПАРИКМАХЕРСКИЕ УСЛУГИ

МЫТЬЕ И СУШКА

Мытье головы Nashi Argan/ Сушка волос по форме стрижки	🕒 45 мин	💰 1 500
Мытье головы Organic Colour Systems/ Сушка волос по форме стрижки	🕒 45 мин	💰 1 500

ЖЕНСКИЕ СТРИЖКИ

Стрижка женская	🕒 120 мин	💰 2 500
Стрижка для девочек	🕒 60 мин	💰 2 000
Коррекция челки	🕒 20 мин	💰 1 000
Окантовка стрижки	🕒 20 мин	💰 1 000

МУЖСКИЕ СТРИЖКИ

Стрижка мужская	🕒 60 мин	💰 2 500
Стрижка для мальчиков	🕒 60 мин	💰 2 000
Стрижка мужская «милитари»	🕒 60 мин	💰 2 000
Коррекция усов	🕒 20 мин	💰 400
Коррекция бороды	🕒 30 мин	💰 700
Моделирование бороды	🕒 60 мин	💰 2 000
Эпиляция контурным воском (одна зона)	🕒 10 мин	💰 600

КАМУФЛЯЖ СЕДИНЫ

Короткие волосы	⌚ 30 мин	₽ 1 000
Средние волосы	⌚ 30 мин	₽ 1 500
Длинные волосы	⌚ 30 мин	₽ 2 000

УКЛАДКИ

Укладка детская	⌚ 120 мин	₽ 2 000
Укладка на брашинг		
Короткие волосы	⌚ 120 мин	₽ 1 800
Средние волосы	⌚ 120 мин	₽ 2 500
Длинные волосы	⌚ 120 мин	₽ 3 000
Укладка сложная (горячим инструментом)		
Короткие волосы	⌚ 120 мин	₽ 3 500
Средние волосы	⌚ 120 мин	₽ 4 000
Длинные волосы	⌚ 120 мин	₽ 4 500

ОКРАШИВАНИЕ (NASHI ARGAN/ ORGANIC COLOUR SYSTEMS)

Окрашивание корней	⌚ от 90 мин	₽ 7 000
Тонирование		
Короткие волосы	⌚ от 90 мин	₽ 5 000
Средние волосы	⌚ от 90 мин	₽ 7 000
Длинные волосы	⌚ от 120 мин	₽ 9 000
Мелирование		
Короткие волосы	⌚ от 150 мин	₽ 7 000
Средние волосы	⌚ от 180 мин	₽ 11 000
Длинные волосы	⌚ от 240 мин	₽ 15 000

Air Touch

Короткие волосы	⌚	от 270 мин	₽	17 000
Средние волосы	⌚	от 270 мин	₽	23 000
Длинные волосы	⌚	от 330 мин	₽	29 000

Контуринг

Короткие волосы	⌚	от 90 мин	₽	4 500
Средние волосы	⌚	от 90 мин	₽	6 500
Длинные волосы	⌚	от 90 мин	₽	8 500

Декапирование (снятие цвета) всего полотна волос

Короткие волосы	⌚	от 90 мин	₽	5 200
Средние волосы	⌚	от 90 мин	₽	6 500
Длинные волосы	⌚	от 90 мин	₽	7 800

Персональное изменение цвета: декапирование и осветление волос по индивидуальному рисунку

Короткие волосы	⌚	от 150 мин	₽	6 500
Средние волосы	⌚	от 150 мин	₽	7 800
Длинные волосы	⌚	от 210 мин	₽	9 500

СПА-УХОДЫ ЗА ВОЛОСАМИ

NASHI ARGAN – это итальянский бренд, который создает продукты для ухода за волосами и кожей, основанные на масле арганы. Это масло известно своими уникальными свойствами, благодаря которым оно является идеальным ингредиентом для косметических средств.

Уход Nashi Argan Armonia ⌚ от 60 мин ₽ 3 000

Уход Nashi Argan FILLER SERVICE

Короткие волосы	⌚	от 60 мин	₽	3 500
Средние волосы	⌚	от 60 мин	₽	4 500
Длинные волосы	⌚	от 60 мин	₽	5 500

Уход Nashi Argan FILLER THERAPY

Короткие волосы	⌚	от 60 мин	₽	4 600
Средние волосы	⌚	от 60 мин	₽	5 900
Длинные волосы	⌚	от 60 мин	₽	7 500

ORGANIC COLOUR SYSTEMS – это премиальный английский бренд, который создан с соблюдением этических норм, с использованием органических натуральных ингредиентов и максимально безопасен для парикмахеров и их клиентов.

Аква-ревитализация	⌚	от 30 мин	₽	4 000
Глубокое восстановление	⌚	от 90 мин	₽	5 000
Абсолютное восстановление	⌚	от 90 мин	₽	6 500

ELIOKAP TOP LEVEL PROF CARE – трихологическая космецевтика Eliokap (Италия) является синергией высоких технологий и натуральных ингредиентов. Запатентованные составы продуктов включают в себя растительные стволовые клетки, фитозолото SPG-pro, гидролизированные молекулы кератина, пептиды, фитоэссенции, аромамасла и экстракты ценных трав.

Eliokap Scalp Care

Короткие волосы	⌚	от 60 мин	₽	4 100
Средние волосы	⌚	от 60 мин	₽	5 000
Длинные волосы	⌚	от 60 мин	₽	5 800

Глубокое очищение и ревитализация кожи головы.

Фитопилинг и персональный трихологический коктейль

Короткие волосы	⌚	от 60 мин	₽	4 300
Средние волосы	⌚	от 60 мин	₽	5 300
Длинные волосы	⌚	от 60 мин	₽	6 200

Глубокое очищение и восстановление био-баланса кожи головы, ревитализация кожи головы.

Eliokap Hare Care

Короткие волосы	⌚	от 60 мин	₽	5 400
Средние волосы	⌚	от 60 мин	₽	7 100
Длинные волосы	⌚	от 60 мин	₽	8 100

Трихологическая программа для волос. Оздоровление и восстановление стержня волоса, реконструкция, защита и биостайлинг волос.

ВЕРНУТЬСЯ К ОГЛАВЛЕНИЮ

ФИТНЕС



ФИТНЕС-АБОНЕМЕНТЫ

GOLD	Ⓕ 1 мес	₽ 15 000
	Ⓕ 3 мес	₽ 35 000
	Ⓕ 6 мес	₽ 60 000
	Ⓕ 12 мес	₽ 80 000

В рамках абонемента GOLD Вы можете сами выбрать, какое направление Вам интересно: либо тренировки в нашем фитнес-центре, либо посещение крытого бассейна (25 метров) для занятий аквафитнесом.

Фитнес-центр (GOLD FITNESS):

- Посещение фитнес-зала;
- Групповые фитнес-занятия по расписанию (без занятий по аквафитнесу);
- 1 персональная тренировка по фитнесу.

Бассейн (GOLD AQUA):

- Посещение крытого бассейна;
- Групповые занятия по аквафитнесу согласно расписанию;
- 1 персональная тренировка по аквафитнесу.

**При приобретении абонемента консультация врача и диагностика Биоимпедансометрия предоставляются комплементарно.*

***Выбрать вариант абонемента GOLD FITNESS или GOLD AQUA Вы можете до первого посещения.*

PLATINUM		Ⓕ	1 мес	Ⓓ	30 000
		Ⓕ	3 мес	Ⓓ	50 000
		Ⓕ	6 мес	Ⓓ	80 000
		Ⓕ	9 мес	Ⓓ	100 000
		Ⓕ	12 мес	Ⓓ	110 000

Наша карта Platinum включает как тренировки в тренажёрном зале, так и занятия по аквафитнесу в акватермальной зоне.

- Посещение фитнес-зала;
- Бассейна;
- Акватермальной зоны;
- Посещение пляжа Комплекса с использованием пляжной инфраструктурой (доступно в летнее время);
- Групповые занятия по фитнесу и аквафитнесу по расписанию;
- 1 персональная тренировка по фитнесу;
- 1 персональная тренировка по аквафитнесу.

**При приобретении абонеента консультация врача и диагностика Биоимпедансометрия предоставляются комплементарно.*

PEARL	5 персональных тренировок	Ⓕ	60 мин	Ⓓ	13 500
	10 персональных тренировок	Ⓕ	60 мин	Ⓓ	25 000

Комплекс LUCIANO Wellness & SPA Foros предлагает уникальную возможность приобрести абонемент Pearl на 5 или 10 тренировок и поближе познакомиться с разнообразием услуг нашего фитнес-центра.

**При приобретении абонеента консультация врача предоставляется комплементарно.*

KIDS	5 персональных тренировок	Ⓕ	30 мин	Ⓓ	7 000
	10 персональных тренировок	Ⓕ	30 мин	Ⓓ	14 000
	5 персональных тренировок	Ⓕ	60 мин	Ⓓ	11 000
	10 персональных тренировок	Ⓕ	60 мин	Ⓓ	21 000

Приходите в наш фитнес-центр с детьми! Для маленьких гостей мы предлагаем отдельные фитнес-программы по Детскому абонементу.

В Комплексе LUCIANO Wellness & SPA Foros предусмотрен детский абонемент на 5 или 10 тренировок*. Тренировки направлены на оздоровление и снятие мышечной нагрузки и стрессов.

**Приобретение абонеента для детей возможно только при приобретении абонеента для взрослого.*

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ НА ВОДЕ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БАССЕЙН (25X12 М)

	<i>персональный тренинг</i>	
Aqua cycle	⌚ 30 мин	₽ 1 800
	⌚ 45 мин	₽ 2 400
	⌚ 60 мин	₽ 3 000

Тренировка на велотренажерах, установленных на дне бассейна. Aqua cycle позволяет хорошо укрепить мышцы ног, пресса и снизить вес. Такие тренировки уникальны тем, что сопротивление воды требует значительных усилий, а опорно-двигательная система нагружается в минимальной степени. Aqua cycle могут посещать люди с нарушением двигательных функций и при мышечных болях, так как вода снижает нагрузку на суставы и позвоночник. Во время тренировок происходит массаж водой, который способствует улучшению кровообращения и лимфодренажу, что положительно влияет на общее состояние организма и моделирует фигуру. Для всех уровней подготовленности.

	<i>персональный тренинг</i>	
Aqua start	⌚ 30 мин	₽ 1 800
	⌚ 45 мин	₽ 2 400
	⌚ 60 мин	₽ 3 000

Aqua start – тренировка в воде для начинающих, которая помогает улучшить физическую форму и здоровье. Включает в себя различные упражнения в воде: бег, плавание, упражнения на гибкость и силу. Тренировка помогает укрепить мышцы, улучшить сердечно-сосудистую систему, повысить гибкость и координацию движений, а также уменьшить нагрузку на суставы и позвоночник. Для всех уровней подготовленности.

	<i>персональный тренинг</i>	
Aqua soft	⌚ 30 мин	₽ 1 800
	⌚ 45 мин	₽ 2 400
	⌚ 60 мин	₽ 3 000

Низкоинтенсивная тренировка для людей возраста 50+. Специальный комплекс упражнений в спокойном режиме, направленный на тренировку всего тела. Занятия проходят на мелкой воде. Облегченная программа занятий не содержит интенсивных перегрузок и сложных элементов и позволяет улучшить физическую форму, снизить вес, усовершенствовать пластику, разгрузить позвоночник. Подходит для низкого уровня подготовленности и выше.

персональный тренинг

Aqua sculpt	⌚ 30 мин	₽ 1 800
	⌚ 45 мин	₽ 2 400
	⌚ 60 мин	₽ 3 000

Силовой класс разработан для тренировки всех мышечных групп (мышц спины, пояса верхних и нижних конечностей, мышц кора). Aqua sculpt направлен на укрепление всех мышечных групп, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развитие координации. Подходит для среднего уровня подготовленности.

персональный тренинг

Aqua noodles	⌚ 30 мин	₽ 1 800
	⌚ 45 мин	₽ 2 400
	⌚ 60 мин	₽ 3 000

Aqua noodles – это тренировка в воде, в которой используются специальные плавательные нудлы для усиления нагрузки на мышцы и улучшения координации движений. Занятия в воде помогают легче переносить нагрузки. Эта тренировка подходит для людей всех возрастов и уровней физической подготовки и может быть особенно полезна для тех, кто хочет улучшить свою гибкость, силу и баланс.

персональный тренинг

Aqua cross training	⌚ 30 мин	₽ 1 800
	⌚ 45 мин	₽ 2 400
	⌚ 60 мин	₽ 3 000

Aqua cross training – новый вид интервальной круговой тренировки (чередование аэробной и силовой нагрузки на разные группы мышц) в бассейне с использованием водных тренажеров по станциям, где каждое упражнение ограничивается по времени. Занятие направлено на тренировку всех групп мышц в режиме силовой выносливости. Идеальная тренировка для тех, кому противопоказана осевая нагрузка. Высокая интенсивность занятия обеспечивает хорошее жиросжигание. Подходит для всех уровней подготовленности.

персональный тренинг

Aqua balance	⌚ 30 мин	₽ 1 800
	⌚ 45 мин	₽ 2 400
	⌚ 60 мин	₽ 3 000

Aqua balance – это функциональная тренировка на плоте в бассейне (силовой класс, йога, танцевальный класс). Максимальное включение мышц-стабилизаторов. Благодаря этому уникальному оборудованию можно не только укрепить мышцы ног, рук, ягодиц, спины и другие, но и развивать координацию, баланс, гибкость, выносливость и силу. Для всех уровней подготовленности.

		<i>персональный тренинг</i>	
Aqua yoga	⌚	30 мин	₽ 1 800
	⌚	45 мин	₽ 2 400
	⌚	60 мин	₽ 3 000

Aqua yoga – метод коррекции физического и душевного состояния человека, набирающий популярность в современном фитнесе. Основа – дыхательные упражнения и медитация, а вода – это мощный антистрессовый фактор. Тренировки помогают прорабатывать все группы мышц, повысить эластичность сосудов, стабилизировать частоту сердечных сокращений, а в сочетании с сопротивлением воды и управлением ее потоками – получить позитивный заряд эмоций, а также достигнуть чувства баланса, равновесия, гармонии. Для всех уровней подготовленности.

		<i>персональный тренинг</i>	
Оздоровительное плавание	⌚	30 мин	₽ 1 800
	⌚	45 мин	₽ 2 400
	⌚	60 мин	₽ 3 000

Оздоровительное плавание – одно из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и физического развития, так как оказывает всестороннее и гармоничное воздействие на весь организм. Оздоровительное плавание помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить дыхательную функцию, повысить выносливость, уменьшить риск развития ожирения и снизить уровень стресса. Для всех уровней подготовленности.

AQUACUP (I, II)

		<i>персональный тренинг</i>	
AquaCup	⌚	45 мин	₽ 3 000
	<i>клип-карта персональный тренинг 45 мин (5 тренировок)</i>		⌚ 45 мин ₽ 13 500
	<i>клип-карта персональный тренинг 45 мин (10 тренировок)</i>		⌚ 45 мин ₽ 25 000

- Коррекция фигуры (AquaCup I) – уникальный, безопасный комплекс упражнений в специализированном гидромассажном бассейне, направленный на коррекцию силуэта тела. Под действием струи воды снимается напряжение с мышц, активизируются обменные процессы, восстанавливается естественный водный баланс тканей, уменьшаются целлюлит и жировые отложения.

- Гимнастика (AquaCup II) – уникальный, щадящий комплекс упражнений в специализированном гидромассажном бассейне, направленный на оздоровление организма. Воздействие поочередно оказывается на суставы и различные участки тела, в результате чего удается достичь комплексного эффекта. Подходит для всех уровней подготовленности.

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ НА СУШЕ

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАЛ

персональный тренинг

Силовой тренинг Upper Body

⌚ 60 мин 💰 3 000

Высокоинтенсивные тренировки, направленные на детальную проработку мышц верхней части тела: груди, плеч, спины и рук. Занимаясь по такой программе, можно сбросить лишний вес, повысить выносливость, улучшить силовые показатели и добиться красивого рельефа верхней части тела. Для всех уровней подготовленности.

персональный тренинг

Силовой тренинг Bums + ABS

⌚ 60 мин 💰 3 000

Силовой класс, направленный на тренировку мышц ягодиц и мышц корпуса. Тренировки включают в себя разноплановые упражнения, направленные на проработку мышц ног, ягодиц и брюшной полости. Кроме активной проработки ягодиц и пресса, происходит общеукрепляющее подтягивающее воздействие на все тело. Для всех уровней подготовленности.

персональный тренинг

Тренировка выносливости «Петли TRX»

⌚ 60 мин 💰 3 000

TRX – это подвесная система для занятий с весом собственного тела. Функциональная тренировка, позволяющая работать с различными группами мышц и улучшить координацию движений, а также повысить выносливость и гибкость. Подходит для всех уровней подготовленности.

персональный тренинг

Силовая круговая тренировка

⌚ 60 мин 💰 3 000

Силовая круговая тренировка. Одно из самых энергоемких занятий, развивающих все основные двигательные качества. Акцент на проработку одновременно нескольких мышечных групп с участием мышц-стабилизаторов корпуса. Используется большое разнообразие дополнительного оборудования: штанги, гантели, гири, петли TRX, фитболы, кубы, резинка и тд. Подходит для всех уровней подготовленности.

ЙОГА

персональный тренинг

Йога начальный класс

⌚ 60 мин 💰 3 000

Йога для начинающих – это знакомство с основами практики йоги, улучшение физического и психического здоровья, уменьшение стресса, улучшение гибкости и силы тела, а также улучшение концентрации и медитативных способностей. В начальном классе йоге используются простые позы (асаны), дыхательные упражнения (пранаямы) и медитации, которые помогают укрепить тело и улучшить здоровье, учат расслаблению и концентрации. Для всех уровней подготовленности.

персональный тренинг

Релакс йога

⌚ 60 мин 💰 3 000

Релакс йога направлена на достижение расслабления и уменьшение уровня стресса в теле и уме. Включает в себя медитативные и дыхательные упражнения, а также мягкие асаны (физические упражнения), которые помогают улучшить качество сна, снизить уровень тревожности и усталости, а также улучшить общее самочувствие. Полезна для людей, которые испытывают хронический стресс, бессонницу, тревогу и депрессию, а также для тех, кто ищет способ улучшить свою концентрацию и осознанность. Подходит для всех уровней подготовленности.

персональный тренинг

Утренняя практика (Сурья намаскар + Пранаяма)

⌚ 60 мин 💰 3 000

Прана-йога помогает контролировать энергию ума и пробуждать в нем силу прямого восприятия. По древней философии, нити пранической энергии пронизывают все человеческое тело. Пролегая внутри нервов, вдоль позвоночника, они соединяются в шесть чакр, в основании которых расположен источник энергии огня – кундалини. Пробуждение его дарует человеку освобождение, радость, гармонию и покой, которые являются конечной целью изучения всех практик йоги. Для всех уровней подготовленности.

персональный тренинг

Классическая йога

⌚ 60 мин 💰 3 000

Классическая йога – это стиль йоги, который объединяет разные аспекты йоги, такие как асаны (физические упражнения), пранаямы (дыхательные упражнения), медитация и философия йоги. Помогает улучшить гибкость, силу и баланс, а также улучшить дыхательную функцию и снять стресс. Практика также способствует развитию осознанности и концентрации, что помогает улучшить психическое здоровье и качество жизни. Подходит для практикующих всех уровней подготовленности, а также может быть адаптирована для людей с различными физическими ограничениями и заболеваниями.

персональный тренинг

Йога интенсив

⌚ 60 мин 💰 3 000

Йога интенсив – это тренировка, требующая большой самоотдачи. Направлена помочь практикующим углубить свою практику йоги, улучшить физическую форму и укрепить свои медитативные и духовные способности. Используются более сложные позы (асаны), более продуктивные дыхательные упражнения (пранаямы) и медитации. Рекомендуется для опытных практикующих.

персональный тренинг

Силовая йога

⌚ 60 мин 💰 3 000

Динамический стиль йоги, который объединяет асаны с дыханием в непрерывный поток, направленный на проработку глубоких мышц, улучшение работы дыхательной системы, достижение спокойствия ума и ясности восприятия. Силовая йога помогает улучшить качество жизни, укрепить тело и улучшить психическое здоровье, а также может помочь практикующим достичь более глубокого понимания себя и своих потребностей. Подходит для среднего и продвинутого уровня подготовленности.

ПИЛАТЕС

персональный тренинг

Пилатес

⌚ 30 мин 💰 1 800
⌚ 45 мин 💰 2 400
⌚ 60 мин 💰 3 000

Безопасный и эффективный способ укрепить мышцы корпуса, улучшить гибкость и координацию движений, а также снять напряжение и уменьшить стресс. Особенно полезен для людей, которые ведут сидячий образ жизни, страдают от боли в спине или имеют проблемы с координацией движений. Подходит для всех уровней подготовленности.

персональный тренинг

Пилатес реформер

⌚ 30 мин 💰 1 800
⌚ 45 мин 💰 2 400
⌚ 60 мин 💰 3 000

Реформер для пилатеса – необычный тренажер, не дающий нагрузку на суставы и позвоночник. Он повышает координацию и гибкость, улучшает общее самочувствие, снимает стресс. Эта методика позволяет улучшить контроль над телом и укрепить здоровье. Во время выполнения каждого упражнения в действие приходит только одна категория мышц, а все остальные остаются расслабленными. Это позволяет избежать чрезмерную нагрузку на организм. Для всех уровней подготовленности.

СТРЕЙЧИНГ

	<i>персональный тренинг</i>	
МФР + Стрейчинг	⌚ 30 мин	₽ 1 800
	⌚ 45 мин	₽ 2 400
	⌚ 60 мин	₽ 3 000

МФР-миофасциальный релиз – популярная мануальная терапия и эффективная техника самомассажа, которая используется для расслабления мышц и фасций путем надавливания и растягивания тканей в сочетании с правильным дыханием с помощью дополнительного оборудования (массажного ролла, валика, мячика). Тренировка направлена на максимальное расслабление мышц, снятие напряжения после тренировки, смягчение гипертонуса, устранение триггерных точек и компенсаторного дисбаланса в теле. Подходит для всех уровней подготовленности.

	<i>персональный тренинг</i>	
Стрейчинг	⌚ 30 мин	₽ 1 800
	⌚ 45 мин	₽ 2 400
	⌚ 60 мин	₽ 3 000

Комплекс упражнений направлен на развитие гибкости, расслабление и восстановление после интенсивных тренировок. Стрейчинг уменьшает мышечное напряжение, увеличивает поступление питательных веществ к мышцам и улучшает диапазон движений в суставах. Подходит для всех уровней подготовленности.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

	<i>персональный тренинг</i>	
Антифитнес-ЛФК	⌚ 30 мин	₽ 1 800
	⌚ 45 мин	₽ 2 400
	⌚ 60 мин	₽ 3 000

ЛФК в современном понимании – это не скучный комплекс упражнений на коврике. Это огромный выбор методик и практик, которые Вам подберут индивидуально, с элементами йоги, пилатеса и стрейчинга. Лимфодренажные практики, которым обучит Вас наш специалист, позволят легко просыпаться по утрам, уменьшить отеки на лице и теле, убрать сантиметры на талии без изнурительных тренировок. Для всех уровней подготовленности.

	<i>персональный тренинг</i>	
Здоровая спина	⌚ 30 мин	₽ 1 800
	⌚ 45 мин	₽ 2 400
	⌚ 60 мин	₽ 3 000

Фитнес-программа, созданная для восстановления и профилактики болезней позвоночника. Программа может включать различные упражнения, направленные на укрепление мышц спины, улучшение гибкости и поддержание правильной осанки. Для всех уровней подготовленности.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Фит – Аква для детей от 6 до 14 лет (оздоровительный бассейн)

Интересные занятия в бассейне, где можно научиться держаться на воде. Физическая нагрузка с помощью комплекса упражнений для выполнения в воде. Используется инвентарь. После занятий ребенок чувствует себя веселым и бодрым. Тренировки, где тело взаимодействует с водой, приятны и результативны.

Детский фитнес от 6 до 14 лет (многофункциональный зал)

Программа общей физической подготовки в тренажерном зале. Тренировки учитывают возрастные физические и психологические особенности. В ходе занятий дети обучаются работе с собственным телом, а также социализируются со сверстниками через игры. Тренировки направлены на развитие силы и выносливости, укрепление организма, освоение техники основных движений и приобщение к здоровому образу жизни. Детский фитнес является хорошей общей физической подготовкой для других видов спорта.

Детская йога от 3 до 12 (индивидуальные фитнес-классы)

Детская йога помогает детям понимать свои эмоции и управлять ими, способствует улучшению концентрации, памяти, улучшению самооценки и уверенности в себе. Детская йога может помочь детям стать более здоровыми, счастливыми и уверенными в себе, а также помочь им развить навыки, которые будут полезны им на протяжении всей жизни.

Йога для подростков от 12 до 16 (индивидуальные фитнес-классы)

Наша тренировочная программа по йоге для подростков – это идеальный способ развить гибкость и эмоциональную стабильность, укрепить мышцы и улучшить психологическое состояние. Занятия требуют от подростков сосредоточения на дыхании и движениях, что помогает улучшить концентрацию и внимательность. Йога помогает подросткам научиться контролировать свои эмоции, управлять своими реакциями и обрести внутреннюю гармонию. Мы предлагаем занятия с опытными инструкторами, которые помогут достичь максимальных результатов и наслаждаться процессом.

Пилатес для детей от 6 до 14 лет (индивидуальные фитнес-классы)

Занятия пилатесом помогают правильному формированию мышечного корсета, улучшают координацию движений, подвижность суставов. Пилатес помогает сформировать правильную осанку и поддерживать ее на протяжении всей жизни.

Детский танцевальный фитнес от 6 до 14 лет (индивидуальные фитнес-классы)

Дети просто обожают танцевать и ритмичные мелодии не дадут им усидеть на месте – они разбудят непреодолимое желание двигаться в такт и осваивать все новые и новые движения. В программе учтены все особенности детского поведения, привычки, интересы, и, конечно же, физические возможности. Это способ оставаться в отличной физической форме и при этом заряжаться позитивным настроением на жизнь, находясь на гребне мощной волны положительной энергии. Для всех уровней подготовленности.

<i>персональный тренинг</i>	⌚ 30 мин	💰 1 400
	⌚ 45 мин	💰 1 900
	⌚ 60 мин	💰 2 500



LUCIANO

WELLNESS & SPA FOROS