

Програма „Релаксация & анти стрес“

Програмата "Релаксация & анти стрес" представлява комплексен подход за справяне със стреса и подобряване на психичното благополучие в днешния напрегнат свят. Чрез комбиниране на техники за дишане и релаксация, терапевтични методи и активности в природна среда, програмата има за цел да намали стреса и напрежението, които са често срещани в ежедневието ни. Тази програма е създадена с цел да подобри качеството на живот, да укрепи психичната устойчивост и да насърчи общото чувство за благополучие. Специализираните сесии за релаксация с ароматерапия и масажи ще насърчат отпускането и възстановяването, докато времето на открито ще Ви позволи да се насладите на спокойствието на природата и да се презаредите.

Програмата започва с безплатен първичен медицински преглед от лекар специалист „Физикална медицина и рехабилитация“, който предписва индивидуална терапия и дава съвети за участие в груповите спортни активности и ползването на наличните съоръжения и апарати в Body&SPA цвнтъра на хотел Перелик 5*. При желание може да ви бъде осигурена и консултация с нутриционист, който да изготви и препоръчителен за вас хранителен режим, както и измерване с Уред Танита с подробен анализ на килограми, мускулна мас, мазнини, BMI, вода в тялото и метаболитна възраст.

Във всяка индивидуализирана програма се включват ежедневно по минимум 2 апаратни и 2 мануални терапии (от изброените по-долу) в съчетание с дихателни упражнения и индивидуализиран двигателен режим.

Хидротерапия

- Арома парна баня; Душ Виши; Хамам; Хидромасаж; Хоризонтален душ; Парна баня; Приключенски душ.

Кинезитерапия

- Водни упражнения
- Дихателни упражнения на открито
- Лечебна гимнастика

Физикална терапия

- Гунафореза
- Дълбока осцилация
- Магнитна терапия

Масажи

- Антистрес масаж; Масаж на скалп за подобряване на кръвообращението.

Спа процедури

- Баня расул; Билкова сауна; Инфрачервена сауна; Кедрова сауна; Сауна парилка; Финландска сауна; Халотерапия.

Активности

- Йога, Пилатес, Пешеходни и вело турове

НАЧИНИ НА РЕЗЕРВИРАНЕ И КОНТАКТИ

1. За резервации с най-добри отстъпки по всяко време на <https://perelikhotel.book-onlinenow.net> и www.pamporovo.me.
2. За връзка с отдел Маркетинг и резервации на кол-център **0700 17 702** всеки ден от 08:30 ч. до 17:30 ч. или по e-mail: reservations@pamporovo.me; e-mail marketing@pamporovo.me.
3. За директни резервации в хотел Перелик 5* и контакт с рецепция - **0882 266 066** или **0309 59080**.

- Игри на многофункционално игрище за тенис на корт, мини футбол, волейбол (с предварителна заявка)
- Фитнес

Процедурите по програмите се подбират спрямо индивидуалните нуждите на всеки клиент, като се има предвид неговото текущо здравно състояние и евентуални противопоказания. Противопоказанията се различават в зависимост от конкретното заболяване или здравословното състояние на клиента. Уведомете лекаря, осъществяващ първичния медицински преглед относно лекарствата, които приемате ежедневно или сте приемали през последните две седмици, както и ако страдате или сте диагностицирани с: миокарден инфаркт, нестабилна стенокардия, хронична исхемична болест на сърцето с ритъмни и проводни нарушения, сenna алергия, чувствителност, алергични и/или atopични реакции към полени, прах, етерични масла.

НАЧИНИ НА РЕЗЕРВИРАНЕ И КОНТАКТИ

1. За резервации с най-добри отстъпки по всяко време на <https://perelikhotel.book-onlinenow.net> и www.pamporovo.me.
2. За връзка с отдел Маркетинг и резервации на кол-център **0700 17 702** всеки ден от 08:30 ч. до 17:30 ч.
или по e-mail: reservations@pamporovo.me; e-mail marketing@pamporovo.me.
3. За директни резервации в хотел Перелик 5* и контакт с рецепция - **0882 266 066** или **0309 59080**.