

## **Абонемент велнес программы «Стройность»: детокс, диета, движение, духовный рост**

Абонемент велнес программы «Стройность» только для женщин: детокс, диета, движение, духовный рост. 4-недельный курс снижения веса и коррекции фигуры под наблюдением врача, включает в себя: 4 посещения «Мира Термы. Сосновый бор»: ул. Окружная, 33 каждую среду с 5 июня по 27 июня включительно с 13:00 до 17:00.

### **Ожидаемый эффект:**

- Снижение веса и коррекция фигуры, благодаря улучшению обменных процессов.
- Улучшение работы всех систем организма.
- Ощущение легкости, здоровый цвет кожи.
- Повышение иммунитета и жизненного тонуса.
- Нормализация витаминного и микроэлементного состава организма.
- Активизация механизмов саморегуляции и самооздоровления.

### **Методика**

Авторская программа Натальи Миринцовой. Курс разрабатывается с учетом знаний и методик для достижения поставленных целей. Куратор ведет и поддерживает участников на протяжении всего курса.

### **Куратор**

Наталья Миринцова – врач-терапевт, физиотерапевт, специалист по йогатерапии и системам оздоровления организма.

### **Программа стройности**

В основе курса система «4Д: Детокс&Диета &Движение &Духовный рост»:

Сочетание комплекса детокс-процедур, специального меню, регулярных занятий по индивидуальному плану и практики медитации – позволит гарантированно:

- Стать стройнее (снижение веса от 2 до 10 кг в месяц за счет жировой ткани)
- Улучшить рельеф тела
- Сформировать здоровые пищевые привычки
- Научиться готовить «живую» еду
- Почувствовать свое тело и полюбить регулярные тренировки
- Освободиться от негативных мыслей и научиться медитировать

### **Что будет в курсе:**

#### **1я встреча**

- ✓ Знакомство
- ✓ Замеры тела, изучим состав тела и сделаем фото
- ✓ Лекция о законах стройности: получим первые знания о природе стройности и как ее достичь
- ✓ Пройдем специальный маршрут в Термах: прогрев в бане, аромаскрабирование, процедура парения, гидромассаж, детокс-обертывание.
- ✓ Будем практиковать хот-йогу и медитацию намерения
- ✓ Получим продуктовый чек-лист, назначения по фитотерапии

#### **2я встреча**

- ✓ Поделимся первыми успехами
- ✓ Изучим комплекс йоги для стройности
- ✓ Посетим мастер-класс по приготовлению детокс-смузи
- ✓ Пройдем специальный маршрут в Термах: прогрев в бане, арома-скрабирование, процедура парения, гидромассаж, детокс-обертывание.
- ✓ Будем практиковать медитацию стройности

### 3я встреча

- ✓ Похвалим себя за достигнутые успехи
- ✓ Получим новые инструменты по управлению стройностью
- ✓ Пройдем специальный маршрут в Термах: прогрев в бане, арома-скрабирование, процедура парения, гидромассаж, детокс-обертывание.
- ✓ Сделаем комплекс хот-йоги
- ✓ Проведем звуковую медитацию
- ✓ Изучим комплекс дыхательных упражнений для активизации обменных процессов

### 4я встреча

- ✓ Пройдем специальный маршрут в термах: прогрев в бане, арома-скрабирование, процедура парения, гидромассаж.
- ✓ Закрепим комплекс хот-йогой
- ✓ Снова сделаем замеры и изучим, как изменился состав тела
- ✓ Подведем итоги и отпразднуем вместе достигнутые результаты
- ✓ Сделаем красивую фотосессию в термах
- ✓ Проведем заключительную практику медитации
- ✓ Наградим победителя сертификатом в термы!

### Условия действия абонеента велнес программы «Стройность»:

- Программа доступна только женщинам, достигшим 18 лет и, если нет противопоказаний по здоровью.
- Стоимость — 4800 (четыре тысячи восемьсот) рублей.
- Абонемент действует только в «Мира Термы. Сосновый бор» на посещение, согласно расписанию велнес программы и не дает права самостоятельного посещения термального центра. Срок действия не продлевается и действует только в указанные даты.
- Абонемент именной. Обмену и возврату не подлежит и не обменивается. При утрате не восстанавливается, сумма не возмещается. В случае пропуска посещения, занятие сгорает. Приобретая абонемент, вы подтверждаете, что ознакомлены с правилами участия в велнес программе и с правилами посещения центра. Условия – на сайте [www.termu-mira.ru](http://www.termu-mira.ru) и по тел. +7(383)363-38-10.
- Абонемент можно приобрести онлайн на сайте <https://sell.miracentr.ru/products/strojnost>
- Адрес и режим работы: ООО «Мира Термы. Сосновый бор», Новосибирск, Окружная, 33 — согласно расписанию абонеента.

### Об авторе программы:

Наталья Миринова — врач-терапевт, физиотерапевт, специалист по йогатерапии и системам оздоровления организма.