



GROTTA GIUSTI
TUSCANY

EQUILIBRIUM ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

A MEMBER OF



Italian
Hospitality
Collection



GROTTA GIUSTI
TUSCANY

EQUILIBRIUM ПРОГРАММА

Equilibrium – это инновационный метод формирования здорового образа жизни и хорошего самочувствия. Недельная программа Equilibrium в отеле Grotta Giusti включает в себя техники для релаксации; специально подобранную микробиотическую диету; физические нагрузки и термальные процедуры в естественной и самой большой термальной гроте в Европе.

Equilibrium помогает обрести идеальную форму и начать новый, здоровый образ жизни.



Программа включает

7 дней процедур с
Персональной микробиотической противовоспалительной диетой,
восстанавливающую микрофлору

Термальные процедуры в SPA

Термальные бассейны 34°C с гидромассажем и каскадом
Термальный бассейн Bioaquam с гидромассажем

Консультации, анализы и процедуры

Утренние прогулки по окрестностям с персональным тренером
Медицинская консультация с PNEI коучем с использованием программы Pneysystem®
Анализы крови на свободные радикалы, антиоксиданты, гликированный гемоглобин, индекс матричного воспаления, уровень насыщения крови кислородом
Анализ мочи на кислотность и анализ на дисбактериоз
Консультация диетолога с антропометрическими анализами (психометрия и инпедансометрия)
Персональная диетическая программа: микробиотическая диета – средиземноморская, противовоспалительная, восстанавливающая микрофлору
Кулинарный мастер класс с шеф-поваром и биологом-нутриционистом
3 занятия фитнесом
3 урока PNEI с персональным тренером
Введение в основы расслабления по Benson-Henry
3 персонализированных процедуры 70 минут
2 персонализированных процедуры 50 минут
5 термальных процедур в термальной пещере

СТОИМОСТЬ

- Elegance € 2.524,00
- Deluxe € 2.602,00
- Junior Suite € 3.029,00

27/12/2019 – 3/1/2020

- Elegance € 3.508,00
- Deluxe € 3.682,00
- Junior Suite € 5.103,00

Стоимость указана за человека / за весь пакет при проживании в 2-местном номере.



A MEMBER OF

I Italian
Hospitality
Collection

GROTTA GIUSTI

Via Grotta Giusti 1411, 51015 Monsummano Terme, Pistoia
Tel. +39.0578.572333 – travel@grottagiustispa.com
grottagiustispa.com



GROTTA GIUSTI
TUSCANY

EQUILIBRIUM ПРОГРАММА

Equilibrium – это новая философия формирования здорового образа жизни и хорошего самочувствия. Три дня в окружении природы, с возможностью посещения термальной гроты, включает также техники для релаксации; специально подобранную микробиотическую диету; физические нагрузки и термальные процедуры.



Программа включает

3 дня процедур с
Персональной микробиотической противовоспалительной диетой,
восстанавливающей микрофлору

Термальные процедуры в SPA

Термальные бассейны 34°C с гидромассажем и каскадом
Термальный бассейн Bioaquam с гидромассажем

Консультации, анализы и процедуры

Утренние прогулки по окрестностям с персональным тренером
Медицинская консультация с PNEI коучем с использованием программы Pneisystem®

Анализ крови на свободные радикалы, антиоксиданты, гликированный гемоглобин, индекс матричного воспаления, уровень насыщения крови кислородом

Анализ мочи на кислотность и анализ на дисбактериоз

Консультация диетолога с антропометрическими анализами (психометрия и инпедансометрия)

Персональная диетическая программа: микробиотическая диета – средиземноморская, противовоспалительная, восстанавливающая микрофлору
Кулинарный мастер класс с шеф-поваром и биологом-нутриционистом

2 занятия фитнесом в термальной воде

2 урока PNEI с персональным тренером

2 термальных процедур (грязевое обертывание или подводный массаж в термальной воде)

Методы релаксации в соответствии с положениями протокола Benson-Henry

1 персонализированных процедуры 70 минут

1 персонализированных процедуры 50 минут

Контроль врача и диетолога

СТОИМОСТЬ

- Elegance € 1.183,00
- Deluxe € 1.217,00
- Junior Suite € 1.399,00

27/12/2019 – 3/1/2020

- Elegance € 1.605,00
- Deluxe € 1.679,00
- Junior Suite € 2.289,00

Стоимость указана за человека / за весь пакет при проживании в 2-местном номере.

A MEMBER OF

I Italian
Hospitality
Collection

GROTTA GIUSTI

Via Grotta Giusti 1411, 51015 Monsummano Terme, Pistoia
Tel. +39.0578.572333 – travel@grottagiustispa.com
grottagiustispa.com



GROTTA GIUSTI
TUSCANY

ДИЕТА LONGEVITY

Инновационная индивидуально подобранная программа питания. На первом этапе проводится оценка пищевого поведения, антропометрический анализ тела и генетический тест, чтобы определить генетические характеристики, которые могут влиять на обмен веществ. Индивидуально составленный план питания направлен на коррекцию веса. Дополняют программу дренажные и тонизирующие процедуры вместе с правильной физической активностью. Термальная терапия и посещение естественного грота снижают вредное воздействие воспалительных и дегенеративных процессов в организме, а также выводит токсины.



ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ

- 7 ночей проживания с индивидуально подобранной диетой (напитки оплачиваются дополнительно)

СПА-УСЛУГИ

- Посещение термального бассейна (34°C) с гидромассажем и водопадом
- Посещение термального бассейна Vivaquam с гидромассажем
- Утренние занятия с персональным тренером (кроме воскресенья)
- Посещение фитнес-центра

КОНСУЛЬТАЦИИ, ОБСЛЕДОВАНИЯ, ПРОЦЕДУРЫ

- 1 медицинская консультация, 30 минут
- Консультация диетолога и нутрициониста с анализом состава тела, включающие индивидуальные рекомендации по диете
- 6 посещений термального грота, 50 минут
- 6 фитнес-тренировок, 40 минут
- Геномный и нутригенетический тесты
- 2 обертывания, способствующих выводу токсинов и похуданию, 80 минут
- 2 грязевых обертывания, 50 минут
- 2 процедуры для тела на аппарате Endosphere, благодаря компрессии и вибрации позволяет моделировать контуры тела
- 2 консультации диетолога

СТОИМОСТЬ ОТ

- | | |
|--------------------------------|------------|
| • Elegance | € 2.424,00 |
| • Deluxe | € 2.502,00 |
| • Junior Suite с видом на парк | € 2.929,00 |

27/12/2019 – 3/1/2020

- | | |
|----------------|------------|
| • Elegance | € 3.408,00 |
| • Deluxe | € 3.582,00 |
| • Junior Suite | € 5.003,00 |

Стоимость указана за человека / за весь пакет при проживании в 2-местном номере.



GROTTA GIUSTI
TUSCANY

ДИЕТА LONGEVITY

Инновационная индивидуально подобранная программа питания. На первом этапе проводится оценка пищевого поведения, антропометрический анализ тела и генетический тест, чтобы определить генетические характеристики, которые могут влиять на обмен веществ. Индивидуально составленный план питания направлен на коррекцию веса. Дополняют программу дренажные и тонизирующие процедуры вместе с правильной физической активностью. Термальная терапия и посещение естественного грота снижают вредное воздействие воспалительных и дегенеративных процессов в организме, а также выводит токсины.



ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ

- 3 ночи проживания с индивидуально подобранной диетой (напитки оплачиваются дополнительно)

СПА-УСЛУГИ

- Посещение термального бассейна (34°C) с гидромассажем и водопадом
- Посещение термального бассейна Bioaquat с гидромассажем
- Утренние занятия с персональным тренером (кроме воскресенья)
- Посещение фитнес-центра

КОНСУЛЬТАЦИИ, ОБСЛЕДОВАНИЯ, ПРОЦЕДУРЫ

- 1 медицинская консультация, 30 минут
- Консультация диетолога и нутрициониста с анализом состава тела, включающие индивидуальные рекомендации по диете, 50 минут
- 3 посещения термального грота, 50 минут
- 3 фитнес-тренировки, 40 минут
- Геномный и нутригенетический тесты
- 1 обертывание, способствующих выводу токсинов и похуданию, 80 минут
- 1 эндосфера, 25 минут
- 3D tonex с диатермией – электротерапия с применением аппарата 3d tonex
- 1 консультация диетолога

СТОИМОСТЬ ОТ

- | | |
|--------------------------------|------------|
| • Elegance | € 1.203,00 |
| • Deluxe | € 1.237,00 |
| • Junior Suite с видом на парк | € 1.419,00 |

27/12/2019 – 3/1/2020

- | | |
|----------------|------------|
| • Elegance | € 1.625,00 |
| • Deluxe | € 1.699,00 |
| • Junior Suite | € 2.309,00 |

Стоимость указана за человека / за весь пакет при проживании в 2-местном номере.



GROTTA GIUSTI
TUSCANY

MIND & BODY ПРОГРАММА

Недельная программа «Mind Body» обучает управлению стрессом и эмоциями

Во время прохождения программы «Mind Body» наши эксперты - врач и психолог дают первичную оценку состояния стресса и эмоциональности, а затем постоянно наблюдают за пациентом на протяжении всей программы. Программа предусматривает ежедневные встречи со специалистами, посвященные практике "аутотренинга", которые помогают развивать и тренировать «эмоциональный интеллект». Обучение и практика проходят параллельно с процедурами для релаксации. Программа включает также анти-стресс массажи, сеансы шиацу или акупунктуры, физические тренировки, а также посещение термального грота, который обладает успокаивающим и противовоспалительным эффектом.



ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ

- 7 ночей проживания. Завтрак, обед и ужин

СПА-УСЛУГИ

- Посещение термального бассейна (34°C) с гидромассажем и водопадом
- Посещение термального бассейна Bioaquat с гидромассажем
- Утренние занятия с персональным тренером
- Посещение фитнес-зоны

КОНСУЛЬТАЦИИ, ОБСЛЕДОВАНИЯ, ПРОЦЕДУРЫ

- 1 медицинская консультация со специалистом Mind&Body (терапия через сознание), 60 минут
- 1 медицинский осмотр с применением технологии биоуправления Biofeedback (базовый уровень), 60 минут
- 1 консультация с психологом, с оценкой уровня самочувствия и психического состояния, 60 минут
- 6 посещений термального грота
- 6 фитнес-занятий с персональным фитнес-тренером, 50 минут
- 1 сеанс-тренинг по управлению стрессом, 60 минут
- 2 расслабляющих сеанса по технологии биоуправления Biofeedback (средний уровень), 60 минут
- 1 сеанс-тренинг по управлению эмоциями, 60 минут
- 3 массажа анти-стресс, 50 минут
- 3 массажа шиацу или акупунктура Набор Blue Print с результатами анализов, подробным отчетом, а также рекомендациями терапевта для профилактики

СТОИМОСТЬ

- | | |
|----------------|------------|
| • Elegance | € 2.534,00 |
| • Deluxe | € 2.612,00 |
| • Junior Suite | € 3.039,00 |

27/12/2019-3/1/2020

- | | |
|----------------|------------|
| • Elegance | € 3.518,00 |
| • Deluxe | € 3.692,00 |
| • Junior Suite | € 5.113,00 |

Стоимость указана за человека / за весь пакет при проживании в 2-местном номере.

A MEMBER OF

I Italian
Hospitality
Collection

GROTTA GIUSTI
Via Grotta Giusti 1411, 51015 Monsummano Terme, Pistoia
Tel. +39.0578.572333 | travel@grottagiustispa.com
grottagiustispa.com



GROTTA GIUSTI
TUSCANY

MIND & BODY ПРОГРАММА

Недельная программа «Mind Body» обучает управлению стрессом и эмоциями

Во время прохождения программы «Mind Body» наши эксперты - врач и психолог дают первичную оценку состояния стресса и эмоциональности, а затем постоянно наблюдают за пациентом на протяжении всей программы. Программа предусматривает ежедневные встречи со специалистами, посвященные практике «аутотренинга», которые помогают развивать и тренировать «эмоциональный интеллект». Обучение и практика проходят параллельно с процедурами для релаксации. Программа включает также анти-стресс массажи, сеансы шиацу или акупунктуры, физические тренировки, а



ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ

- 3 ночи проживания. Завтрак, обед и ужин

СПА-УСЛУГИ

- Посещение термального бассейна (34°C) с гидромассажем и водопад
- Посещение термального бассейна Bioaquat с гидромассажем
- Утренние занятия с персональным тренером
- Посещение фитнес-зоны

КОНСУЛЬТАЦИИ, ОБСЛЕДОВАНИЯ, ПРОЦЕДУРЫ

- 1 медицинская консультация со специалистом Mind&Body (терапия через сознание), 60 минут
- 1 медицинский осмотр с применением технологии биоуправления Biofeedback (базовый уровень), 60 минут
- 1 консультация с психологом, с оценкой уровня самочувствия. Проводится с применением технологии биоуправления Biofeedback, 60 минут
- 2 посещения термального грота
- 2 фитнес-занятия с персональным фитнес-тренером, 50 минут
- 1 сеанс-тренинг по управлению стрессом и эмоциями, 60 минут
- 1 массаж анти-стресс, 50 минут
- 1 массаж шиацу или акупунктура
- Набор Blue Print с результатами анализов, подробным отчетом, а также рекомендациями терапевта для профилактики.

СТОИМОСТЬ

- Elegance € 1.125,00
- Deluxe € 1.159,00
- Junior Suite € 1.341,00

27/12/2019 – 3/1/2020

- Elegance € 1.547,00
- Deluxe € 1.621,00
- Junior Suite € 2.231,00

Стоимость указана за человека / за весь пакет при проживании в 2-местном номере.

CON TUTTA LA NOSTRA PASSIONE