

## **«ИЖЕВСКИЕ ТЕРМЫ 8 МАРТА + КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН НА КОЛЕСАХ + ТЕРМАЛЬНАЯ ЙОГА»**

### **Оздоровительный автобусный тур из Перми**

**Продолжительность: 1 день**



#### **Программа тура:**

07.00 Отправление из г. Пермь. ул.Ленина, 49, магазин "Азбука"\*  
12.00 (11.00 по местному времени) – прибытие в г. Ижевск.

#### **«Косметический салон на колесах»:**

Мастер своего дела, высококвалифицированный массажист и преподаватель различных массажных техник, Виктория не только **расскажет, но и покажет:**

1. Все про Гуаша **массаж лица**.
2. Про **аромамасла**. Правила работы с аромамаслами.
3. Что такое **самомассаж головы** и для чего он нам необходим.
4. Самомассаж в области вокруг глаз.
5. **Лимфодренажный** самомассаж лица и массаж кистей.

Переезд и посещение **Центр здоровья и отдыха «Ижевские термы»** (5 часов).

**Термальная йога** – это особый и очень эффективный вид йоги.

Занятие проходит в ароматной **травяной сауне** при температуре воздуха до 40 градусов. Все упражнения легки в исполнении Но, благодаря высокой температуре воздуха и правильно выполненным асанам, разогретые мышцы тела хорошо тянутся и поддаются движениям, происходит самоочищение организма от токсинов и шлаков, чувствуется невероятное удовольствие от ощущения гармонии со своим телом и внутренним миром.

После выполнения физических упражнений, вас ожидает приятнейшая **процедура промасливания аюрведическими маслами в течение 20 мин.** Эта процедура подарит вам незабываемое блаженство. Что входит в процедуру промасливания:

1. Самомассаж лица;
2. Самомассаж тела (абхьянга) ;
3. Отдых и пропотевание в сауне (сведана);

4. Нанесение травяного скраба на тело (убтан);
5. Травное чаепитие.

**Противопоказание: высокое давление.**

**Преимущества:**

- 1) снижение веса от 1 до 3 кг.
- 2) бархатистая кожа, как у младенца.
- 3) хороший сон.
- 4) снятие стресса

**Посещаем СПА:**

**Открытая зона!** В открытой зоне для посетителей работают 2 бассейна с термальной пресной и морской водой, четыре сауны с разными температурными режимами:

- Детская сауна (2 этаж): +80°C;
- Русская парная (2 этаж): +80°C;
- Нефритовая сауна: +100°C;
- Травяная сауна: +80°C;
- А так же холодная купель, бассейн с водоворотом.

На данный момент температура воды в бассейнах НА УЛИЦЕ:

- морской +37°C
- термальный +38°C.

**Каскадный водопад в бассейне** - водный аттракцион с интенсивным массажным эффектом. Под струями воды можно резвиться, плескаться, прятаться за ним, проплывать под ним. В общем, делать все то, что заблагорассудится. Принимая водные процедуры, можно испытать невероятной интенсивности массажный эффект в районе воротниковой зоны и плечевого пояса. Это поможет облегчить физическую усталость, накопленную после трудового дня или занятий спортом. Звуки журчащей воды успокоят нервы и избавят от стресса. Рядом с открытой зоной работает круглогодичный **термальный каток**.

**Японская баня ФУРАКО для женщин**

Суть ФУРАКО в объединении сил стихий:

- Тепло (огонь),
- Пар (воздух),
- Влага (вода),
- Устойчивость (земля).

Благодаря такому разнообразию вариантов с разной температурой и влажностью, каждый сможет отдохнуть, восстановить силы и укрепить здоровье.

**Закрытая зона!** В закрытой зоне разместились **семь саун** (русские парные, финская, гималайская соляная, кедровая, травяная), два хамама, популярная турецкая баня дарит посетителям чувство расслабления, иное, чем в русской бане или сауне. Мягкий нежный «микроклимат» хамама – отличная альтернатива для тех, кто плохо переносит высокую температуру в парной. , комната впечатлений.

Так же **два бассейна**: бассейн со стеклянным прозрачным бортом глубиной 90см и детский с горками. Детский бассейн термального комплекса - идеальное место для купаний малышей с самого раннего возраста. С удовольствием приезжают с малышами, которым нет и года!

Не забывайте посетить маленьких «общительных» волшебных **рыбок Гара Руфа!** В Центре здоровья и отдыха «Ижевские термы» аквариумы с рыбками располагаются на 1 этаже комплекса!

Рядом с «Ижевскими термами» расположен **торгово-развлекательный центр «Италмас»**. В торговом центре находятся кафе и продуктовый магазин Магнит. Можно приобрести необходимые товары и продукты в дорогу.

**16.30 Отправление в Пермь** (время Удмуртия).

Позднее прибытие в Пермь ул. Ленина, 49, магазин "Азбука"\*.

Организатор не несет ответственность за возможные задержки и изменения в программе, связанные с дорожной обстановкой и интенсивностью движения по маршруту следования.

### **ЧТО ВЗЯТЬ В САУНУ И В БАССЕЙН?**

- **ВЗЯТЬ ОБУВЬ:** В обязательном порядке возьмите в сауну закрытые тапочки, желательно резиновые, так как пластмассовые менее удобны, а тряпочные мокнут.
- **ВЗЯТЬ КУПАЛЬНИК, ПЛАВКИ:** У нас семейные сауны с детьми - купальник необходим, есть открытый бассейн.
- **ВЗЯТЬ ВЕНИК:** Веник хорошо помогает нагнать пар на тело, тем самым оно лучше очищается от грязи, благодаря расширению пор на коже от горячего пара.
- **ВЗЯТЬ ШАПОЧКУ:** Банная шапочка помогает сохранить вашу голову от перегрева.
- **ВЗЯТЬ НЕСКОЛЬКО ПОЛОТЕНЕЦ:** Хорошо подойдет махровые полотенца больших размеров. Одно служит для вытирания тела, и второе служить в качестве подстилки на лежаки. (в сауне также стелите под себя полотенце)
- **ВЗЯТЬ МЫЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:** Мыло, шампунь, гель для душа, мочалку, скрабы и прочее (моемся перед посещением саун и бассейна).
- **ВЗЯТЬ БЕЛЬЕ:** Чистое сменное белье придаст вам ощущение свежести.
- **ВЗЯТЬ ЩЕТКИ И РАСЧЕСКИ:** Помогут расчесать и красиво уложить ваши волосы.
- **ВЗЯТЬ МАСЛА:** Если вы любитель ароматической сауны, можете взять с собой натуральные ароматические масла для запаха.

**Ориентировочная стоимость\*** на 1 человека при группе от 20 чел.:

<b>Стоимость</b>	<b>Дети до 5 лет (с предоставлением свидетельства о рождении)</b>	<b>Пенсионеры (женщины 55+, мужчины 60+), студенты, дети с 5-14 лет</b>	<b>Взрослые</b>
<b>Стоимость, руб./чел.</b>	<b>900 (без обеда)</b>	<b>2800</b>	<b>2900</b>

**ВНИМАНИЕ! Льготное посещение Ижевского зоопарка**, строго по предъявлении документа:

- дети (с 5 до 14 лет) при предъявлении свидетельства о рождении;
- школьники ("Билет школьника");
- студенты (очное отделение, при предъявлении студенческого билета);
- пенсионеры (55+ - женщины, и 60+ - мужчины) при предъявлении пенсионного удостоверения или справки;
- инвалиды 3 гр. при предъявлении удостоверения;
- курсанты воен. училищ при предъявлении военного билета;
- военнослужащие (по призыву) при предъявлении военного билета;

#### **В стоимость включено:**

- автотранспортное обслуживание по маршруту на автобусе туристического класса;
- страховка по пути следования ОСАГО;
- услуги сопровождающего;

- посещение терм 5 часов;
- мастер-класс на колесах;
- мастер-класс по термальной йоге.

**В стоимость не входит:**

- платные услуги в Центре здоровья и отдыха "Ижевские термы";
- питание во время пути;
- сувенирная продукция;
- расширенное медицинское страхование, стоимость 120 руб., страховое покрытие 2 млн. руб.;
- посещение дополнительных музейных объектов и мероприятий.

**Необходимые документы для поездки:**

договор или путёвку, документ (паспорт, свидетельство).

---

**\* Информацию по актуальной стоимости, наличию мест и программе тура,  
а также время и место отправления  
вы можете уточнить по телефонам: +7 (342) 240-17-70, 241-21-75.**