**Уважаемые коллеги!!!**

В рамках соглашения о сотрудничестве с ООО « Курорт Кисегач» Областной Профсоюз работников народного образования и науки РФ организует заезд по оздоровительной программе «Тонус» для членов профсоюза.

**Оздоровительная программа**

**«ТОНУС»**

**Продолжительность программы 7 дней.**

**Показания:**

* хроническая усталость
* упадок сил, нарушение сна
* понижение жизненного тонуса
* депрессивные состояния
* невротические расстройства
* вегето-сосудистая дистония
* нервное истощение
* «синдром выгорания»

**Ожидаемый эффект:**

* Улучшения самочувствия
* Повышение трудоспособности
* Снижение тревожности
* Снижение психоэмоциональной нагрузки
* Улучшение качества жизни, укрепление иммунитета

 **Лечебная часть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Вид процедур  | Кол-во процедур за 7дней  |  |
| 1.  | Сбалансированное питание  | ежедневно  |  |
| 2.  | Фитотерапия  100.0  |  5  |  |
| 4.  | Скандинавская ходьба | 5  |  |
| 5.  | Водолечение: ванны йодобромные, хвойные, фитованны(1вид)  | 5  |  |
| 5. | Оздоровительная гимнастика | 5 |  |
| 6.  | Ингаляции | 4. |  |
| 7. | Бассейн | 5. |  |
| 8. | Ароматерапия  | 2  |  |
| 11. | Арт-терапия | 2 |  |
| 10.  | Климатотерапия, терренкур  | ежедневно  |  |
| 11. | Арт-терапия | 2 |  |
| 12. | Консультация  | По желанию |  |

**Дополнительно рекомендованы:**

1.Озонотерапия общая

2.Биоаккустическая коррекция мозга

**Противопоказания к прохождению программы:**

* инфекционная патология в активной фазе
* острый период хронического заболевания
* значительное нарушение жизненно-важных функций
* онкология
* беременность

  Необходима справка об отсутствии контакта с коронавирусными больными.

**ПРИМЕЧАНИЕ**: *Программа может корректироваться врачом с учетом индивидуальных противопоказаний.*  Коммерческая цена 2150 рублей в сутки, цена для членов нашего Профсоюза – 1750 рублей в сутки

Заместитель председателя

 обкома Профсоюза  Л.С. Шаталова