

## Программа выходного дня «Анти-стресс» - 3 дня

В бешеном ритме мегаполисов мы слишком часто забываем дышать, перестаем слышать стук своего сердца, забываем внутреннего себя.

Светятся экраны гаджетов, мозг взрывают дедлайны, шум машин не стихает даже ночью. Профессиональное выгорание больше не редкость — это диагноз нашего времени.

Но есть место, где всё иначе. Где воздух пахнет теплой смолистой хвоей, а не выгоревшими нервами. Где время идёт не по часам, а по дыханию. Где за окнами слышны флейты дроздов, а тропки-терренкуры ведут к спокойствию.

Программа «Антистресс» в санатории «Кавказ» — шанс выключить внешнее и услышать внутреннее.

Здесь, в обрамлении кавказских гор, среди тишины и живой воды, вы не просто отдыхаете — вы снимаете маску всеильного взрослого и становитесь собой-настоящим.

«Антистресс» в «Кавказе» — для тех, устал. Для тех, кто хочет заново почувствовать, как это — жить. В себе. В тишине. В горах.

### Диагностический блок:

| № п/п | Вид исследования                    | Количество процедур<br>3 дня | Количество<br>процедур на 3 дня |
|-------|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 1.    | Осмотр и наблюдение врача-терапевта | 1                            | 1                               |
| 2.    | ЭКГ-исследование                    | 1                            | 1                               |
| 3.    | Консультация медицинского психолога | 1                            | 1                               |

### Программа лечения:

| № п/п | Вид процедур  | Количество процедур на 3 дня                           |
|-------|---|--|
| 1.    | Климатолечение  | 3  |
| 2.    | Терренкур   | 3  |
| 3.    | Лечебная физкультура  | 3  |
| 4.    | Диетическая терапия   | 3  |
| 5.    | Питьевое лечение с применением минеральной воды Нарзан (по назначению лечащего врача) | Ежедневно, 2-3 раза в день за 30 до еды, в теплом виде |
| 6.    | Ванны хвойные/йодобромные 1 вид (при отсутствии противопоказаний)                     | 2  |
| 7.    | Общая магнитотерапия* (при отсутствии противопоказаний)                               | 2  |
| 8.    | Фитотерапия (сбор «Антистресс»)/Кислородный коктейль                                  | 3  |
| 9.    | Спелеотерапия**   | 3  |
| 10.   | Психотерапия групповые/индивидуальные занятия   | 2  |
| 11.   | Лечебное плавание в бассейне  | 3  |

\*- **Общая магнитотерапия (ОМТ)** - это воздействие магнитным полем с малой величиной магнитной индукции (1-3,5мТл) на все тело пациента или большую его часть за счет размещения больного внутри индуктора большого диаметра. Для мягкого успокаивающего действия на нервную систему.

\*\* - **Спелеотерапия** – это метод лечения длительным пребыванием в искусственно созданных условиях солевых пещер («лечение солью»). Обладает мягким седативным действием, ускоряет психическую реабилитацию после перенесенных заболеваний.

**Прейскурант оздоровительных путевок на 2025 год «программа Анти-стресс»**

| №п/п | Категория номеров                        | НАИМЕНОВАНИЕ УСЛУГ/СТОИМОСТЬ (руб.) |                       |                       |
|------|--|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
|      |  | 01.01.2025-30.06.2025               | 01.07.2025-29.12.2025 | 30.12.2025-18.01.2026 |
|      |  | 1 к/день                            | 1 к/день              | 1 к/день              |
| 1.   | 2-местный однокомнатный номер            | 3 700,00                            | 4 000,00              | 3 700,00              |
| 2.   | 1 местный однокомнатный номер "Эконом"   | 4 300,00                            | 4 800,00              | 4 300,00              |
| 3.   | 1 местный однокомнатный номер "Стандарт" | 4 600,00                            | 5 100,00              | 4 600,00              |
| 4.   | 1 местный 2-комнатный номер              | 4 800,00                            | 5 300,00              | 4 800,00              |
| 5.   | 2-комнатный 2-местный номер              | 4 100,00                            | 4 300,00              | 4 100,00              |
| 6.   | Люкс (5 местный 4-комнатный номер)       | 4 300,00                            | 4 800,00              | 4 300,00              |
| 7.   | Дополнительное место                     | 2 600,00                            | 2 600,00              | 2 600,00              |