

# УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА МАМА+МАЛЫШ (до 6 лет)



**У вас есть шанс стать участником УНИКАЛЬНОЙ программы, аналогов которой нет в Нижегородской области. Отдых и оздоровление с пользой для мамы и ребенка на базе отдыха «АЛСМА» в Борском районе деревне Васильково. Пока мама отдыхает и занимается собой, ребенок находится в руках профессиональных заботливых педагогов детского центра ДИВО.**



# УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ И ПИТАНИЯ

Мама и малыш будут проживать 5 дней и 4 ночи в уютных двухместных номерах с отдельными кроватями и всеми удобствами в номере и пятиразовым питанием. Помимо этого, в вашем распоряжении есть телевизор, ежедневно проводится влажная уборка и в любой момент можете выпить целебный травяной чай



На территории базы много комнат для отдыха и релаксации. Кроме того, если ваш малыш проснется ночью и захочет кушать, то в корпусе есть маленькая уютная кухня, где вы сможете что-то подогреть .



# ПРОГРАММА ДЛЯ МАМЫ И МАЛЫША

Ежедневные сеансы по 30 минут в ШУНГИТОВОЙ комнате.

**КОМНАТА С ШУНГИТОМ**- это помещение, где стены отделаны шунгитовым камнем.

Здесь вы сможете расслабиться и восстановить организм. Присущее только шунгиту энерго-информационное поле, оказывает омолаживающий эффект.

Пребывание в комнате нормализует сон, успокаивает и лечит различные заболевания: аллергические, гинекологические, суставные и т.д.



## ШУНГИТ

Древнейший  
углеродосодержащий  
минерал на планете

## Ежедневные КИСЛОРОДНЫЕ КОКТЕЙЛИ.

Одну порцию кислородного коктейля можно сравнить с хорошей прогулкой в лесу. Они прекрасно обогащают организм человека чистейшим кислородом, избавляя его от гипоксии или кислородного голодания, легко справляются с симптомами хронической усталости, бессонницей, помогают в борьбе со стрессовыми ситуациями, являются хорошим питанием для мозга.



# ПРОГРАММА ДЛЯ МАМЫ И МАЛЫША

## ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ (КУРС 2 ЗАНЯТИЯ)

Йога - идеальное средство оздоровить организм, сделать тело совершеннее и приобрести гармонию с собой и окружающим миром.



## СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА (КУРС 2 ЗАНЯТИЯ)

Суставная гимнастика представляет собой комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов нашего тела. Этот вид гимнастики доступен каждому её могут выполнять и взрослые, и дети



# ПРОГРАММА ДЛЯ МАМЫ

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА (КУРС 4 ЗАНЯТИЯ)

Скандинавская ходьба - высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Скандинавская ходьба в конце 1990-х стала популярна во всём мире.

### Эффект от занятий

Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.

Тренирует около 90 % всех мышц тела.

Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.

Улучшает работу сердца и легких

Ходьба идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.

Улучшает чувство равновесия и координацию.

Тренирует сердечно-сосудистую систему и выносливости.



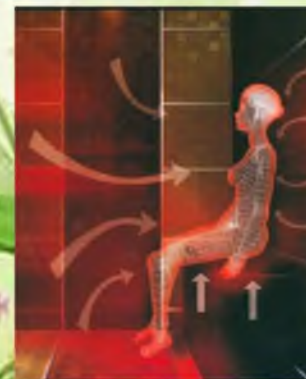
# ПРОГРАММА ДЛЯ МАМЫ

**ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ МАССАЖ  
2 СЕАНСА ПО 45 МИНУТ**



**ИНФРАКРАСНАЯ  
САУНА  
4 СЕАНСА**

Недавние исследования доказали, что нагрев организма в инфракрасных саунах стимулирует клетки выводить из организма через пот ядовитые вещества, включая свинец и ртуть. Таким образом, инфракрасные сауны можно рассматривать в качестве одного из элементов (программы) глубокого очищения и похудения организма



# ПРОГРАММА ДЛЯ МАМЫ

## ФИНСКАЯ БАНЯ

4 ЧАСА ЗА ВСЮ ПРОГРАММУ

Финская баня помогает нам расслабиться, согревает тело и радует душу.

Смена банного жара и прохлады предбанника стимулирует самые скрытые силы организма.

Обильное потоотделение очищает подкожные ткани и саму кожу.

Из-за обильного потоотделения кровь густеет. Все токсины, тяжёлые металлы, болезнетворные бактерии выводятся через почки и потовые железы. Этот процесс называется очищение организма.



# ПРОГРАММА ДЛЯ МАМЫ

## Бильярд



## Волейбол



## Футбол



## Место для шашлыков + мангал





# ПРОГРАММА ДЛЯ МАМЫ

## КАРАОКЕ - ВЕЧЕРИНКА



## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ВЕЧЕРА



ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ С ПОЛЬЗОЙ  
ДЛЯ СЕБЯ И СВОЕГО МАЛЫША

# ПРОГРАММА ДЛЯ МАЛЫША ЕЖЕДНЕВНЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ



## РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ



## САМЫЕ РАЗНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

