

# УСЛУГИ СПА-КОМПЛЕКСА


  
**COSMOS**  
COLLECTION  
ALTAY RESORT

# ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУШИ



## Хатха йога для начинающих

Введение в древнюю практику. Работа с телом и дыханием. Занятия предназначены для ознакомления с принципами и техниками, под руководством мастера.


группа от 3-х чел.  1 500 ₹

персонально  4 000 ₹

## Аштанга виньяса йога

Динамичный и силовой вид Йоги. Отличается интенсивностью исполнения и высокой нагрузкой. Подходит для людей с хорошей физической подготовкой.

группа от 3-х чел.  2 000 ₹

персонально  5 000 ₹

## Гонг-медитация с тибетскими поющими чашами

Гонг-Медитация — это уникальный тип звуковой практики, который включает в себя использование терапевтического эффекта сакральных звуков Гонга в сочетании с древним пением Тибетских чаш, применением натуральных благовоний, для физического и духовного оздоровления.

группа от 3-х чел.  3 000 ₹

персонально  5 000 ₹

## Дыхательная гимнастика

Комплекс дыхательных упражнений повышающих уровень энергии и тонус, увеличивающие ясность восприятия, оказывающие оздоровительный эффект для всего тела, а также комплекс дыхательных техник, которые способствуют расслаблению и гармонии.

группа от 3-х чел.  1 500 ₹

персонально  3 000 ₹



## Гвоздестояние

Комплекс дыхательных упражнений повышающих уровень энергии и тонус, увеличивающие ясность восприятия, оказывающие оздоровительный эффект для всего тела, а также комплекс дыхательных техник, которые способствуют расслаблению и

персонально

 3 000 ₽

## Чайная церемония «Дзен»

Дегустация премиальных сортов чая, способы заваривания, тонкости процесса, чайные легенды.

Чайная церемония считается одной из духовных энергетических практик, с помощью которой можно забыть о повседневных заботах и суете и достичь состояния покоя и просветления.

группа до 4 чел.

 2 000 ₽

персонально

 10 000 ₽

## Цигун для начинающих

Древнее китайское искусство саморегуляции жизненной энергии Ци, которое включает комплекс движений, дыхательные упражнения и медитативные практики. Комплекс гимнастических упражнений направлен на оздоровление и укрепление здоровья, профилактику заболеваний, достижение гармонии тела и духа.

группа от 3-х чел.

 2 000 ₽

персонально

 4 000 ₽

# КОМПЛЕКСНЫЕ СПА-ПРОГРАММЫ

## Программа «Медовые луга»

Подарите себе ни с чем не сравнимое удовольствие наслаждения ароматами алтайских лугов, цветением трав и роскоши неповторимой природы! В программу включено медовое обертывание на основе питательного крема с добавлением маточного молочка и прополиса. Нежность и бархатистость кожи в сочетании с ароматным путешествием в лучшие дары природы.

Состав программы:

- ванна с маточным молочком, медом и молоком (20 мин.);
- карамельно-медовый пилинг тела (20 мин.);
- медовое обертывание (20 мин.);
- массаж головы (10-15 мин.);
- восстанавливающий аромамассаж тела (50 мин.);
- чайная церемония с медовым чаем для теплых ощущений души и тела с медовыми десертами для прекрасного настроения на весь день.



2 часа



16 000 ₽

## Программа «Сила кедр»

Эта программа подарит Вам всю силу и мощь целебных сибирских кедров. Пилинг из измельченной скорлупы кедрового ореха и кедровое масло – основные составляющие программы, которую мы создали специально для ценителей натуральных компонентов. Кедровая скорлупа - источник углеводно-минерального комплекса и различных органических веществ. Фитобочка с эфирными кедровыми маслами и с фитосборами благотворно влияет на кровеносную, лимфатическую, нервную системы, смягчает и деликатно очищает кожу.

Кедровый пилинг обеспечивает интенсивное отшелушивание ороговевших клеток, выравнивает текстуру и придает мягкость. Массаж по кедровому маслу расслабит вашу кожу и обеспечит ее питательными элементами.

Состав программы:

- посещение горизонтальной фитобочки с эфирными кедровыми маслами (15 мин.);
- пилинг – массаж молотой скорлупой кедрового ореха с натуральным кедровым маслом (25 мин.);
- обертывание в пилинге (10-15 мин.);
- мини массаж по кедровому маслу (25 мин.);
- отдых в релакс зоне, чай.



90 мин.



13 000 ₽

## Программа «Магия Алтайских трав»

Алтай — это бесконечные горы, леса, равнины и луга, где в огромном количестве произрастают ягоды, цветы и травы, в том числе редкие, не встречающиеся больше нигде. Еще один секрет целебных свойств алтайских растений — подземные радоновые воды, которые питают их микроэлементами. Мы создали эту программу, чтобы вы воочию могли на себе испытать целебную силу Алтая.

Состав программы:

- прогревание в фитобочке с травами (лабазник, донник, мята болотная);
- скраб тела с таежными травами;
- релакс-массаж с целебным бальзамом – 50 мин.;
- отдых с фиточаем.

 2 часа

 16 000 ₽

## Программа «Безмятежность в горах»

Мистика и магнетизм гор Алтая – одна из главных причин, чтобы приехать сюда. Кто-то находит здесь успокоение после суеты и загруженности повседневной городской жизни, кто-то ощущает прилив сил и вдохновения, помогающие дальше двигаться по жизни. А кто-то просто находит внутри себя что-то главное и важное! В этой программе концентрируется энергия, способная творить чудеса с вашим телом и состоянием.

Состав программы:

- ванна с целебными травами (чабрец, лаванда);
- скраб тела с целебными травами;
- обёртывание с целебными травами и чёрной глиной;
- релакс-массаж тела 30 мин.;
- отдых с фиточаем.

 2 часа

 16 000 ₽

## Программа «Свежесть тайги»

Невероятная атмосфера покоя и умиротворения позволит полностью погрузиться в мир безмятежности, забыть о делах и наполниться энергией сибирского леса. Несколько этапов программы мягко и бережно проведут Вас в ощущение покоя и гармонии.

Состав программы:

- прогревание в горизонтальной фитобочке с травами;
- очищающий скраб;
- травяное обёртывание;
- массаж тела и головы.

 2 часа

 16 000 ₽

## Программа «Ару тере»<sup>1</sup>

Ощутите обновление всего организма в деликатной и бережной программе. «Ару тере» позволит Вам по-новому воспринимать пространство и события вокруг, а многоступенчатые этапы программы помогут в раскрытии каждой клеточки тела и подготовят к обновленному состоянию после процедур.

Состав программы:

- очищающий скраб;
- лимфодренажное обёртывание;
- лимфодренажный массаж тела и лица;
- маска для лица.



150 мин.



18 000 ₽

## Скраб-массаж для тела «Абызынду»<sup>2</sup>

Почувствуйте волшебное и мягкое очищение всего тела скрабом, который не только очистит кожу от ороговевших клеток, но и увлажнит и напитает ее, улучшив кровообращение. В качестве абразива мы используем абрикосовую косточку, она усиливает обменные процессы и помогает глубокому очищению дермы. Имбирный экстракт из ряда пряностей с нотами ели, кедра и корицы подарит чувство свежести, расслабленности и наполнит магическим ощущением все тело.

В завершении СПА-процедуры рекомендуем дополнительно выбрать массаж.

Основные ингредиенты в составе программы: натуральный цветочный мед, кунжутное масло, абразив абрикосовой косточки, натуральные экстракт имбиря, корицы.

Эффект процедуры:

- тщательно и бережно очищает;
- обеспечивает профилактику дерматологических заболеваний;
- предупреждает преждевременное старение;
- способствует омоложению и тонизации кожи;
- снимает чувство усталости.



40 мин.



4 000 ₽

<sup>1</sup> в переводе с алтайского «Чистая кожа»

<sup>2</sup> в переводе с алтайского – «волшебный, чародейский»

# АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ МАССАЖА

## Энергия Белухи

Авторский массаж в расслабляющей технике с маслом и добавлением маточного молочка. Направлен на расслабление и мягкую проработку мышц. В массаже выполняются техники: классическая, нейроседативная, испанская, лимфодренажная, миофасциальная. Вы почувствуете силу и невероятный подъем энергии, как после встречи с сакральным местом – горой Белухой.

 30 мин.

 3 000 ₽

|  60 мин.

 6 000 ₽

## Целебное прикосновение

Основная задача массажа — восстановить симметрию опорно-двигательного аппарата и направить движение жизненных сил по правильному энергетическому руслу. Приемы и техники восстанавливают жизненные силы организма, снимают общее напряжение мышц и улучшают обменные процессы.

 50 мин.

 5 500 ₽

## Сила Катуня

Массаж в интенсивной технике, словно сила одной из главных рек Алтая. Направлен на глубокую проработку мышц. В массаже выполняются техники: спортивная, скульптурирующая, антицеллюлитная и глубокий тканевый массаж.

 60 мин.

 6 500 ₽

## Шоколадное наслаждение

Самый приятный вид массажа: питает, восстанавливает и смягчает кожу, доставляет небывалое чувственное удовольствие, весь организм буквально напитывается ароматом шоколада. Программа состоит из распаривания в фитобочке (10 минут) и шоколадного массажа (50 минут).

 60 мин.


 5 500 ₽

## «Дзен» аромамассаж расслабляющий

Арома массаж комплексно воздействует на организм не только на физическом, но и на эмоциональном, энергетическом уровнях. Приносит глубокое расслабление и умиротворение, нормализует сон, снимает хроническую усталость и стресс. Позвольте своему организму погрузиться в обновление и расслабление в окружении первозданной природы.

 50 мин.

 5 500 ₽

 70 мин.

 7 000 ₽

## Массаж головы

Массаж улучшает физическое и психоэмоциональное состояние человека: способствует снятию головной боли и усталости, нормализации давления, а также стимулирует рост

 20 мин.

 2 500 ₽

## Массаж стоп «Тропа Сартакпя»

Теперь вы можете стать героем одной из древних алтайских легенд. Массаж с ароматическими маслами дает бесподобный антистрессовый эффект. Мастер прорабатывает мышечные зажимы и главные энергетические точки, что помогает справиться с усталостью и стрессом, побороть бессонницу.


 40 мин.

 4 000 ₽

## Комплексный Slim массаж

Результативная техника в борьбе с целлюлитом и уменьшением объемов тела. Оказывает мощный лифтинговый эффект деликатных зон, требующих особого внимания. Благодаря глубокой и интенсивной проработке тела происходит коррекция фигуры, уходят отеки, выводятся токсины и выравнивается микрорельеф кожи.

 30 мин.

 3 500 ₽ (одной зоны)



## Массаж по зонам «Умай»

Используется как средство борьбы с местными проблемами, болевым синдромом, последствиями физических нагрузок. Правильно разработанная программа массажа сразу принесет положительный оздоровительный и релаксирующий эффект, ведь в местном поверье «Умай» - богиня природы, придавала сил и заряжала путников на новые свершения!

 30 мин.  3 500 ₽ (одной зоны)

## Энергетический поток

Массаж каждой клеточки

Процедура состоит из ручного массажа всего тела и уходовой программы по лицу. Оказывает глубокое воздействие на сосуды и лимфоток, обладает релаксирующим и антистрессовым действием. Кожа лица и тела приобретает более здоровый и сияющий вид, а внутреннее состояние и гармония сопровождают вас все последующие дни отдыха.

 120 мин.  12 000 ₽

## Нейроседативный

За один день человек испытывает массу эмоций, одни из них положительные, а другие отрицательные. Одним из лучших способов борьбы с накопившимся эмоциональным напряжением является нейроседативный массаж, который не только устраняет стресс и все его последствия, но и надолго повышает стрессоустойчивость.

Заключается он в синхронных поглаживаниях, которые происходят по непрерывным траекториям. Техника ассоциируется у человека с материнскими прикосновениями к младенцу, расслабляет напряжённое тело, а также синхронизирует работу полушарий мозга. Ощутите гармонию между физическими и эмоциональными составляющими нашего организма.

 90 мин.  9 000 ₽

## Энергия Ярлу

Цервико-краниальный

Мягкая и деликатная проработка мышц шеи и плечевой зоны, практически сразу снимает состояние общего напряжения, приносит облегчение и ощущение легкой подвижности шеи. Восстановление во время массажа улучшает поступление крови к клеткам тканей лица, повышает кислородное насыщение и питание мышечных тканей. Снимает боли, ограничение подвижности шеи, застарелые спазмы. Эта методика является хорошей профилактикой остеохондроза шейного отдела позвоночника.

 60 мин.  7 000 ₽

## Алтын-ай массаж

Глубокотканый

Основная цель глубокотканого массажа - устранить боль и дискомфорт, а также повысить способность Вашего организма к самовосстановлению. Этот вид массажа не только расслабляет, но и «растягивает и отпускает мышцы», которые находятся в напряженном и спазмированном состоянии.

 90 мин.

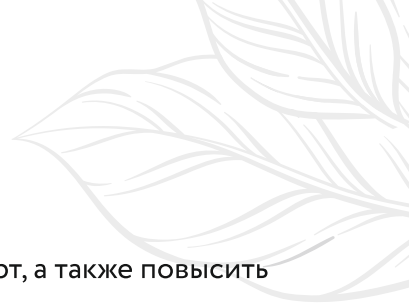
 9 000 ₽

## Классический массаж «Бия»

Этот вид массажа выполняется только руками с помощью определенных приемов. Тело прорабатывается с одинаковой интенсивностью и продолжительностью. Если у вас был долгий перелет или трудная дорога, тот массаж настроит вас на замедление, состояние расслабленности и покоя.

 60 мин.

 6 000 ₽



# ВАННЫ

## Фитованна «Принцесса Алтай»

Сбор алтайских трав в составе ванны подарит вам бодрость, улучшение состояния кожи, волос и всего организма. Позвольте себе провести время по-королевски, наслаждаясь целебным сбором и временем для себя!

 30 мин.  2 500 ₽

## Аромаванна «Адару»

Одна из самых приятных и полезных профилактических процедур, положительно воздействует на органы дыхания, кожу и на психоэмоциональное состояние человека. Каждый вдох будет погружать вас в состояние неги и единения с природой!

 30 мин.  2 500 ₽

## Ванна с кедровым молоком

Настоящее сокровище для организма, которое как нельзя лучше подойдет жителям мегаполисов, чей график расписан по минутам, а организм находится в стрессовом состоянии. Ванна с кедровым молочком и эфирным маслом кедрa снимает усталость, переутомление, стресс, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет. Она также обладает исцеляющими свойствами и показана при заболеваниях нервной системы, верхних дыхательных путей, остеохондрозе.

Позвольте себе отпустить все заботы и переживания и наслаждайтесь временем для себя!

\* (или с солью для ванны «Кедровое молочко»)

 30 мин.  4 500 ₽

# ЭСТЕТИКА ПО ЛИЦУ



## Хиромассаж IQ лица

Одна из процедур, которая помогает не просто расслабиться и зарядиться энергией, но и заметно подтянуть кожу. Испанский хиропластический массаж лица – это тонус, молодость и сияние кожи!

 40 мин.

 4 000 ₽

## «Таежная сказка» Массаж лица с очищением

Массаж + уход

Кожа любого типа нуждается в должном уходе. Данная процедура способствуют очищению, увлажнению, питанию, расслаблению и регенерации клеток. Авторская методика, сочетающая в себе целый комплекс: питание, лифтинг, релакс, детоксикация.

Состав процедуры:

- очищение;
- скраб;
- тонизирование;
- массаж;
- финишная маска.

 60 мин.

 7 000 ₽

