



GROTTA GIUSTI  
TUSCANY

EQUILIBRIUM ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

A MEMBER OF



Italian  
Hospitality  
Collection



GROTTA GIUSTI  
TUSCANY

### EQUILIBRIUM ПРОГРАММА

Equilibrium – это инновационный метод формирования здорового образа жизни и хорошего самочувствия.

Недельная программа Equilibrium в отеле Grotta Giusti включает в себя техники для релаксации; специально подобранную микробиотическую диету; физические нагрузки и термальные процедуры в естественной и самой большой термальной гроте в Европе.

Equilibrium помогает обрести идеальную форму и начать новый, здоровый образ жизни.



#### Программа включает

7 дней процедур с  
Персональной микробиотической противовоспалительной диетой,  
восстанавливающую микрофлору

#### Термальные процедуры в SPA

Термальные бассейны 34°C с гидромассажем и каскадом  
Термальный бассейн Bioaquam с гидромассажем

#### Консультации, анализы и процедуры

Утренние прогулки по окрестностям с персональным тренером  
Медицинская консультация с PNEI коучем с использованием программы Pneysystem®  
Анализ крови на свободные радикалы, антиоксиданты, гликированный гемоглобин, индекс матричного воспаления, уровень насыщения крови кислородом  
Анализ мочи на кислотность и анализ на дисбактериоз  
Консультация диетолога с антропометрическими анализами (психометрия и инпедансометрия)  
Персональная диетическая программа: микробиотическая диета – средиземноморская, противовоспалительная, восстанавливающая микрофлору  
Кулинарный мастер класс с шеф-поваром и биологом-нутриционистом  
3 занятия фитнесом  
3 урока PNEI с персональным тренером  
Введение в основы расслабления по Benson-Henry  
3 персонализированных процедуры 70 минут  
2 персонализированных процедуры 50 минут  
5 термальных процедур в термальной пещере

#### СТОИМОТЬ

- Elegance € 2.524,00
- Deluxe € 2.602,00
- Junior Suite € 3.029,00

27/12/2019 – 3/1/2020

- Elegance € 3.508,00
- Deluxe € 3.682,00
- Junior Suite € 5.103,00

Стоимость указана за человека / за весь пакет при проживании в 2-местном номере.



A MEMBER OF

**I** Italian  
Hospitality  
Collection

GROTTA GIUSTI

Via Grotta Giusti 1411, 51015 Monsummano Terme, Pistoia  
Tel. +39.0578.572333 – travel@grottagiustispa.com  
grottagiustispa.com



GROTTA GIUSTI  
TUSCANY

### EQUILIBRIUM ПРОГРАММА

Equilibrium – это новая философия формирования здорового образа жизни и хорошего самочувствия. Три дня в окружении природы, с возможностью посещения термальной гроты, включает также техники для релаксации; специально подобранную микробиотическую диету; физические нагрузки и термальные процедуры.



#### Программа включает

3 дня процедур с  
Персональной микробиотической противовоспалительной диетой,  
восстанавливающей микрофлору

#### Термальные процедуры в SPA

Термальные бассейны 34°C с гидромассажем и каскадом  
Термальный бассейн Bioaquam с гидромассажем

#### Консультации, анализы и процедуры

Утренние прогулки по окрестностям с персональным тренером  
Медицинская консультация с PNEI коучем с использованием программы Pneisystem®

Анализ крови на свободные радикалы, антиоксиданты, гликированный гемоглобин, индекс матричного воспаления, уровень насыщения крови кислородом

Анализ мочи на кислотность и анализ на дисбактериоз

Консультация диетолога с антропометрическими анализами (психометрия и инпедансометрия)

Персональная диетическая программа: микробиотическая диета – средиземноморская, противовоспалительная, восстанавливающая микрофлору  
Кулинарный мастер класс с шеф-поваром и биологом-нутриционистом

2 занятия фитнесом в термальной воде

2 урока PNEI с персональным тренером

2 термальных процедур (грязевое обертывание или подводный массаж в термальной воде)

Методы релаксации в соответствии с положениями протокола Benson-Henry

1 персонализированных процедуры 70 минут

1 персонализированных процедуры 50 минут

Контроль врача и диетолога

#### СТОИМОТЬ

- Elegance € 1.183,00
- Deluxe € 1.217,00
- Junior Suite € 1.399,00

27/12/2019 – 3/1/2020

- Elegance € 1.605,00
- Deluxe € 1.679,00
- Junior Suite € 2.289,00

Стоимость указана за человека / за весь пакет при проживании в 2-местном номере.

A MEMBER OF

**I** Italian  
Hospitality  
Collection

GROTTA GIUSTI

Via Grotta Giusti 1411, 51015 Monsummano Terme, Pistoia  
Tel. +39.0578.572333 – travel@grottagiustispa.com  
grottagiustispa.com



GROTTA GIUSTI  
TUSCANY

## MIND & BODY ПРОГРАММА

Недельная программа «Mind Body» обучает управлению стрессом и эмоциями

Во время прохождения программы «Mind Body» наши эксперты - врач и психолог дают первичную оценку состояния стресса и эмоциональности, а затем постоянно наблюдают за пациентом на протяжении всей программы. Программа предусматривает ежедневные встречи со специалистами, посвященные практике "аутотренинга", которые помогают развивать и тренировать «эмоциональный интеллект». Обучение и практика проходят параллельно с процедурами для релаксации. Программа включает также анти-стресс массажи, сеансы шиацу или акупунктуры, физические тренировки, а также посещение термального грота, который обладает успокаивающим и противовоспалительным эффектом.



### ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ

- 7 ночей проживания. Завтрак, обед и ужин

### СПА-УСЛУГИ

- Посещение термального бассейна (34°C) с гидромассажем и водопадом
- Посещение термального бассейна Bioaquat с гидромассажем
- Утренние занятия с персональным тренером
- Посещение фитнес-зоны

### КОНСУЛЬТАЦИИ, ОБСЛЕДОВАНИЯ, ПРОЦЕДУРЫ

- 1 медицинская консультация со специалистом Mind&Body (терапия через сознание), 60 минут
- 1 медицинский осмотр с применением технологии биоуправления Biofeedback (базовый уровень), 60 минут
- 1 консультация с психологом, с оценкой уровня самочувствия и психического состояния, 60 минут
- 6 посещений термального грота
- 6 фитнес-занятий с персональным фитнес-тренером, 50 минут
- 1 сеанс-тренинг по управлению стрессом, 60 минут
- 2 расслабляющих сеанса по технологии биоуправления Biofeedback (средний уровень), 60 минут
- 1 сеанс-тренинг по управлению эмоциями, 60 минут
- 3 массажа анти-стресс, 50 минут
- 3 массажа шиацу или акупунктура Набор Blue Print с результатами анализов, подробным отчетом, а также рекомендациями терапевта для профилактики

### СТОИМОСТЬ

- |                |            |
|----------------|------------|
| • Elegance     | € 2.534,00 |
| • Deluxe       | € 2.612,00 |
| • Junior Suite | € 3.039,00 |

### 27/12/2019-3/1/2020

- |                |            |
|----------------|------------|
| • Elegance     | € 3.518,00 |
| • Deluxe       | € 3.692,00 |
| • Junior Suite | € 5.113,00 |

Стоимость указана за человека / за весь пакет при проживании в 2-местном номере.



GROTTA GIUSTI  
TUSCANY

## MIND & BODY ПРОГРАММА

Недельная программа «Mind Body» обучает управлению стрессом и эмоциями

Во время прохождения программы «Mind Body» наши эксперты - врач и психолог дают первичную оценку состояния стресса и эмоциональности, а затем постоянно наблюдают за пациентом на протяжении всей программы. Программа предусматривает ежедневные встречи со специалистами, посвященные практике «аутотренинга», которые помогают развивать и тренировать «эмоциональный интеллект». Обучение и практика проходят параллельно с процедурами для релаксации. Программа включает также анти-стресс массажи, сеансы шиацу или акупунктуры, физические тренировки, а



### ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ

- 3 ночи проживания. Завтрак, обед и ужин

### СПА-УСЛУГИ

- Посещение термального бассейна (34°C) с гидромассажем и водопад
- Посещение термального бассейна Bioaquat с гидромассажем
- Утренние занятия с персональным тренером
- Посещение фитнес-зоны

### КОНСУЛЬТАЦИИ, ОБСЛЕДОВАНИЯ, ПРОЦЕДУРЫ

- 1 медицинская консультация со специалистом Mind&Body (терапия через сознание), 60 минут
- 1 медицинский осмотр с применением технологии биоуправления Biofeedback (базовый уровень), 60 минут
- 1 консультация с психологом, с оценкой уровня самочувствия. Проводится с применением технологии биоуправления Biofeedback, 60 минут
- 2 посещения термального грота
- 2 фитнес-занятия с персональным фитнес-тренером, 50 минут
- 1 сеанс-тренинг по управлению стрессом и эмоциями, 60 минут
- 1 массаж анти-стресс, 50 минут
- 1 массаж шиацу или акупунктура
- Набор Blue Print с результатами анализов, подробным отчетом, а также рекомендациями терапевта для профилактики.

### СТОИМОСТЬ

- Elegance € 1.125,00
- Deluxe € 1.159,00
- Junior Suite € 1.341,00

27/12/2019 – 3/1/2020

- Elegance € 1.547,00
- Deluxe € 1.621,00
- Junior Suite € 2.231,00

Стоимость указана за человека / за весь пакет при проживании в 2-местном номере.

CON TUTTA LA NOSTRA PASSIONE

[italianhospitalitycollection.com](http://italianhospitalitycollection.com)