

# ПРОГРАММЫ WELLNESS

Hilton



CONRAD  
HOTELS & RESORTS™

canopy  
BY HILTON



CURIO  
A COLLECTION BY HILTON™



TAPESTRY  
COLLECTION  
BY HILTON™



HOMWOOD  
SUITES  
BY HILTON™

HOME2  
SUITES BY HILTON™

Hilton  
Grand Vacations



# ПРОГРАММЫ WELLNESS

Hilton

Наша цель – создать персонализированную и ориентированную на клиента программу, нацеленную на достижение результатов, разработанную и проводимую командой наших экспертов по оздоровительной терапии, состоящей из врачей-аюрведистов и натуропатов, квалифицированных терапевтов, гуру йоги, приглашенных специалистов в области здорового образа жизни, диетологов, шеф-поваров и фитнес-мастеров.



## AYURVEDA PANCHAKARMA - 7/14/21 ночь

Панчакарма включает в себя такие методы очищения от токсинов, как Вамана, Виречана, Насья, Анувасана Васти и Кашая Васти. Это один из старейших аюрведических методов оздоровления организма, насчитывающий около 5000 лет. Терапия предназначена для полноценного очищения, омоложения и оздоровления. Серия этих пяти терапий помогает устранить глубоко укоренившийся стресс и вывести вызывающие болезни токсины из организма, балансируя доши (энергии, которые регулируют все функции тела).

# ПРОГРАММЫ WELLNESS

Hilton

## ART OF DETOX - 5/7/14 ночей

Избавьтесь от оксидантов с помощью нетрадиционных методов детокса. Программа будет включать такие методы лечения, как гидроколонотерапия, тибетский ритуал Ку Нье, Аюрведа Панчакарма, применение банок и мокса терапия, гидротерапия, ароматерапия, применение горячих камней, Криця-йога и детокс-диета, чтобы обеспечить очищение на всех уровнях и нормализовать работу пищеварительной и метаболической функций для поддержания иммунитета.



## ELIXIR OF SHILLIM LIFE - 3/5 ночей

Отправьтесь в путешествие полное новых открытий, чтобы найти свое «я» и почувствовать осознанность во всем, что вы делаете. Наши специалисты в области оздоровления создадут программу таким образом, чтобы помочь вам в очищении организма, изменении образа жизни, смены диеты, а также включают в неё обучение йоги или походы на свежем воздухе.

# ПРОГРАММЫ WELLNESS

Hilton

## SUSTAINABLE WEIGHT MANAGEMENT - 7/14/21/28 ночей

Основа нашей программы устойчивого управления весом противоположна строгим ограничениям или экстремальным и агрессивным изменениям в вашем образе жизни, она содержит в себе традиционный анализ состояния организма с процедурами Аюрведа Шодхана для избавления от токсинов, корректирует ваш метаболизм, способствует усвоению необходимых микро- и макроэлементов с помощью наших уникальных кулинарных практик, диеты, основанной на доше, а также способствует развитию и успокоению разума с помощью йоги и медитации. Мы основываемся на балансе научного и холистического подходов к оценке компонентов питания и образа жизни для вашего уникального типа тела.



## DHARANA –EGA: THE AGE REVERSAL - 5/7 ночей

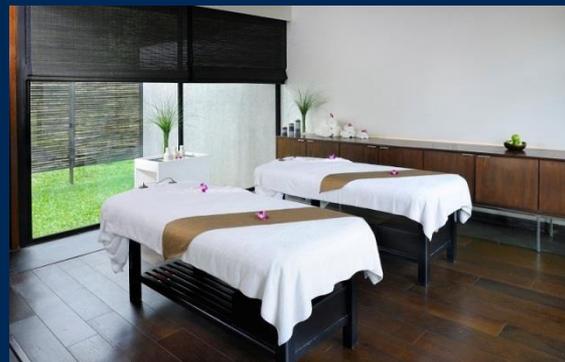
Доверьтесь Аюрведе в достижении сияющей и здоровой кожи. Наша уникальная программа подчеркнет вашу красоту благодаря тщательно подобранным косметическим процедурам, в то время как ваш разум и дух будут очищены во время Пранаямы и медитаций. Полный комплексный подход предотвращает последствия старения и обеспечивает сияние вашей кожи.

# ПРОГРАММЫ WELLNESS

Hilton

## THE SHILLIM ENDURANCE - 5/7/14 ночей

После прохождения персонализированной фитнес-консультации и проверки на выносливость для вас будет разработана фитнес-программа, которая включает в себя, но не ограничивается: аэробикой, силовой йогой, аштанга-йогой, зумбой, пилатесом, аква-аэробикой, прогулками на природе, треккингом, тренировками TRX, гимнастикой Тай Чи. В программе делается акцент на использовании собственного веса и тренировке мышц благодаря удерживанию тела в одном положении как можно дольше, тем самым увеличивая их выносливость и силу. Терапия позволит вам расслабиться и придать телу желаемую форму.



## SHILLIM YOGIC LIFE - 5/7/14 ночей

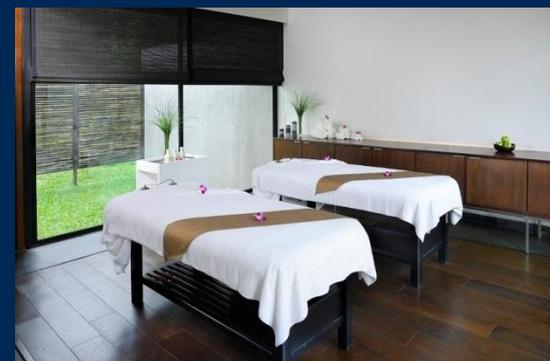
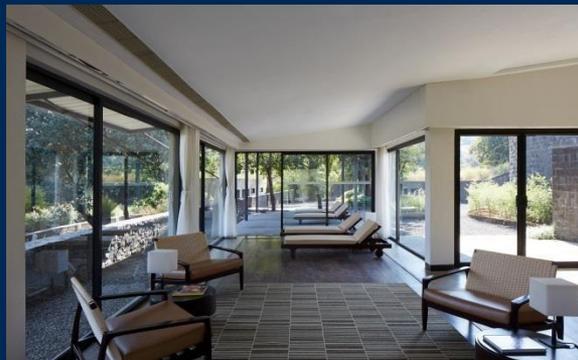
Погрузитесь в свой разум, свое истинное «я» и вы найдете высшие жизненные цели. Уникальная комбинация йогических практик, Аюрведы и саттвической диеты обеспечит вам неповторимый опыт. Здоровое тело ведет к здоровому разуму, а здоровый разум приводит к здоровому духу.

# ПРОГРАММЫ WELLNESS

Hilton

## DHARANA - MINBOS: ПРОГРАММА DE-STRESS - 3/5/7/14 ночей

Shillim MINBOS (разум, тело и дух) - это комплексная программа для постоянно занятых руководителей бизнеса, которые всегда находятся в стрессовом состоянии и подвергаются риску серьезных заболеваний. Программа оказывает профилактическое воздействие, помогает бороться со стрессом и его последствиями, а также устраняет его благодаря спа-терапии и изменению образа жизни.



## HEALING HOLIDAY - 7/14 ночей

Тренинг в области правильного образа жизни с использованием природных и традиционных подходов Аюрведы, йоги, натуропатии и холистических наук делает программу Healing Holiday идеальной для вашего отпуска. С интегративным подходом к вашему заболеванию, будь то диабет, артрит, астма, гипертония и т. д., в программе делается акцент на конкретных расстройствах и предотвращении дисбалансов в будущем.

# ОБОРУДОВАНИЕ И КОСМЕТИКА В СПА

Hilton



# ОБОРУДОВАНИЕ

Hilton

## ИРИДОДИАГНОСТИ:

Данный аппарат используется для анализа радужной оболочки глаза, которая показывает общее состояние организма. На основе этого анализа в начале и конце оздоровительных программ определяется прогресс в состоянии пациентов.



## ГИДРОКОЛОНОТЕРАПИЯ:

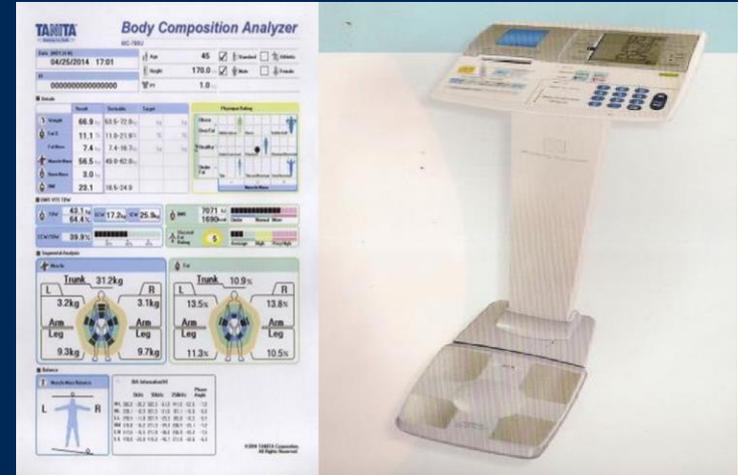
Данный аппарат используется для очищения толстого кишечника теплой отфильтрованной водой. Очищение толстой кишки является одним из наиболее эффективных способов избавления от токсичных скоплений (которые могут накапливаться в течение многих лет), избыточных слизи и газов.



# ОБОРУДОВАНИЕ

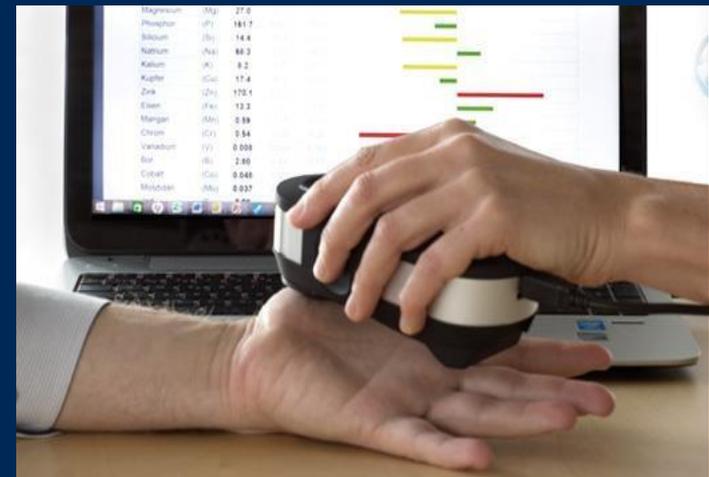
## ИЗМЕРЕНИЕ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА:

Данный аппарат позволяет нам узнать очень точные данные о состоянии вашего организма до и после оздоровительных программ. Также на основе данного анализа составляется ваше меню на время проживания.



## ОЛИГОСКАН:

Неинвазивный способ узнать уровень токсинов в вашем организме. Данный анализ происходит в начале и в конце детокс-программы.





Иа, что в переводе с санскрита «земля-мать» - это не просто бренд органической косметики по уходу за кожей, но и прорыв в сфере спа-процедур. Высокоэффективные косметические средства объединили в себе лечебную силу природы, используя ее самые древние и чистые источники энергии - растения, цветы и травы.

Но что действительно отличает Иа от других производителей, так это то, что все косметические средства создаются вручную в районе Котсуолдс, Англия, с использованием редких ингредиентов и с минимальной обработкой.



Ваша кожа драгоценна, так окажите ей заботу, которую она заслуживает. Основанная на натуральных минералах геммологическая косметика представляет собой ряд тщательно подобранных высококачественных активаторов молодости кожи. Линейка продуктов по уходу за кожей лица объединила в себе сила драгоценных минералов и научно проверенные формулы. Гарантия результатов; доказанная эффективность; без парабенов, без пропиленгликоля или спирта.