**Лечебный тур в Грузию “Перезагрузка”**

**с 16 апреля по 23 апреля 2018 года**

Оздоровительная программа «Перезагрузка» в Грузии: 7 простых шагов на пути к здоровью, красоте и долголетию

Грузия дарит вам уникальную возможность открыть для себя новый мир здоровья и ярких впечатлений! Эта страна славится на весь мир невероятным разнообразием и богатством природы, чистым воздухом и потрясающей кухней, где каждое блюдо готовится обязательно с душой — по-другому грузины не умеют.

Предлагаем присоединиться к выездной программе в Боржоми **«Перезагрузка»**, после завершения которой вы вернетесь домой другим человеком: более здоровым, счастливым и наполненным жизненной энергией. Вы проведете незабываемую неделю на живописном курорте Боржоми.

***Программа включает:***• Распланированный активный отдых.
• Регулярные тренировки, направленные на улучшение самочувствия и физической формы.
• Здоровое питание, которое поможет вам сформировать полезные гастрономические привычки, а так же полезные советы от нашего фитнес-инструктора по питанию и спортивным добавкам.
• Пешие прогулки и мини-походы.
• Очищающую детокс-программу (на основе минеральной воды Боржоми) – список и график проведения лечебных процедур определяется врачом санатория после осмотра.
• Проживание в комфортабельной гостинице в 2х местном номере
и множество приятных сюрпризов!

Какого человека можно назвать здоровым по-настоящему? Наверное, в первую очередь того, кто вовсе не органичен в движениях, выборе продуктов питания и блюд, кто в любом возрасте может себе позволить роскошь носить абсолютно любую одежду, не стесняясь лишнего веса или венозных сеток. Программа «Перезагрузка» в Грузии поможет вам осуществить мечту миллионов — встать на путь здоровья.

Конечно, от хронических болезней, мучающих в течение многих лет, за одну неделю избавиться невозможно, однако за 7 дней вы пройдете обследование у отличных специалистов, улучшите свое физическое состояние, насладитесь природой и интересными экскурсиями по Грузии, а также получите рекомендации на будущее, соблюдение которых обеспечит здоровую жизнь

**День 1. Здравствуй, Тбилиси! 16 апреля**
Прилет в Тбилиси . Встреча принимающей стороной и трансфер в отель в Тбилиси .

Далее мы начинаем экскурсию по городу Тбилиси .
Это отличная возможность познакомиться с городом и проникнуться его атмосферой. Мы пройдем по следующему маршруту: основной собор Грузии, посвященный Святой Троице — собор Метехи — современный парк — Анчисхати (церковь) — Сиони (храм). В конце нас ждет небольшой подъем на Мтацминду. Кроме видов это место запомнится вам посещением пантеона.

**2 день Переезд в Боржоми 17 апреля**
Завтрак в отеле. Выезд в Боржоми
По дороге мы заедем посмотреть историческую столицу Грузии - Мцхету, расположенную недалеко от Тбилиси. Здесь собраны важные для христиан реликвии: хитон (рубаха) Господень, священная плащаница Илии и чудодейственный крест Светицховели. Затем — посещение монастыря Джвари, величественно высящегося над Мцхетой.
Заселение в отель Borjomi Palace Health & Spa 4\*  <http://borjomipalace.ge/ru/>

**С 18 го по 23 апреля** мы проживаем на курорте Боржоми и каждый день у нас будут специальные тренировки для оздоровления .

***Спортивная часть программы «Перезагрузка» включает:***• Утренняя пробежка и стретчинг.
• Ежедневные тренировки в зале и на свежем воздухе.
• Силовые упражнения на все основные группы мышц с учетом подготовки участников.
• Тренажерный зал
• Кардио-нагрузки, направленные на активное жиросжигание и увеличение выносливости (с элементами скандинавской ходьбы).

***Важной частью программы «Перезагрузка» является детокс*** — комплексное очищение организма от шлаков, токсинов и прочих «загрязнителей», которые скапливаются с возрастом. Знаменитая минеральная вода «Боржоми» — настоящий эликсир красоты и здоровья. Участники нашей программы проведут неделю в непосредственной близости к удивительному источнику. Вы не только сможете бесплатно пить эту целебную воду в любом количестве, но и пройти целый ряд water-процедур.

***Оздоровительная часть программы «Перезагрузка» включает:***• Купание в природном минеральном источнике Боржоми.
• Сифонное орошение кишечника (1).
• Промывание желудка (1).
• Орошение двенадцатиперстной кишки (1).
• Ингаляции (3).
• Гидромассаж водой с добавлением отвара целебных трав (2).
• Гинекологическое орошение (3).
• Бассейн с минеральной водой.
• Парафиновые аппликации (3).
• Физиопроцедуры (4 для одной зоны).
• Посещение соляной комнаты.

За дополнительную плату можно пройти курс массажа и других лечебных процедур, опробовать на себе действие СПА-капсул и покататься на лошадях.

***В один из дней мы можем на выбор:***- посетить сказочную Вардзию и крепость Рабат
- совершить треккинг по Боржомскому парку

**День 7. Прощание с Грузией! 23 апреля**
Трансфер из Боржоми в Тбилисский аэропорт .

 **Стоимость тур программы 645 долларов на человека**

**Отели по туру**

Тбилиси отель Argo Palace
Боржоми отель Borjomi Palace 4 \*

**В стоимость входит**
• Услуги гида
• Услуги инструктора
• Услуги транспорта
• Завтраки, обеды и ужины в Боржоми
• Завтрак в Тбилиси
• Экскурсии
• Лечебные процедуры

• Экипировка для тренировок

• Страховка