**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