



Life Balance Hotel

ВЕБИНАР «АНТИСТРЕСС ПРОГРАММЫ В САНАТОРИЯХ»



Елена Мосийчук
Генеральный менеджер
отеля Rosa Springs 4*
30 ноября 2022



Life Balance Hotel

Стресс— это

«Неспецифический адаптационный ответ организма на нервно-психические перегрузки.»

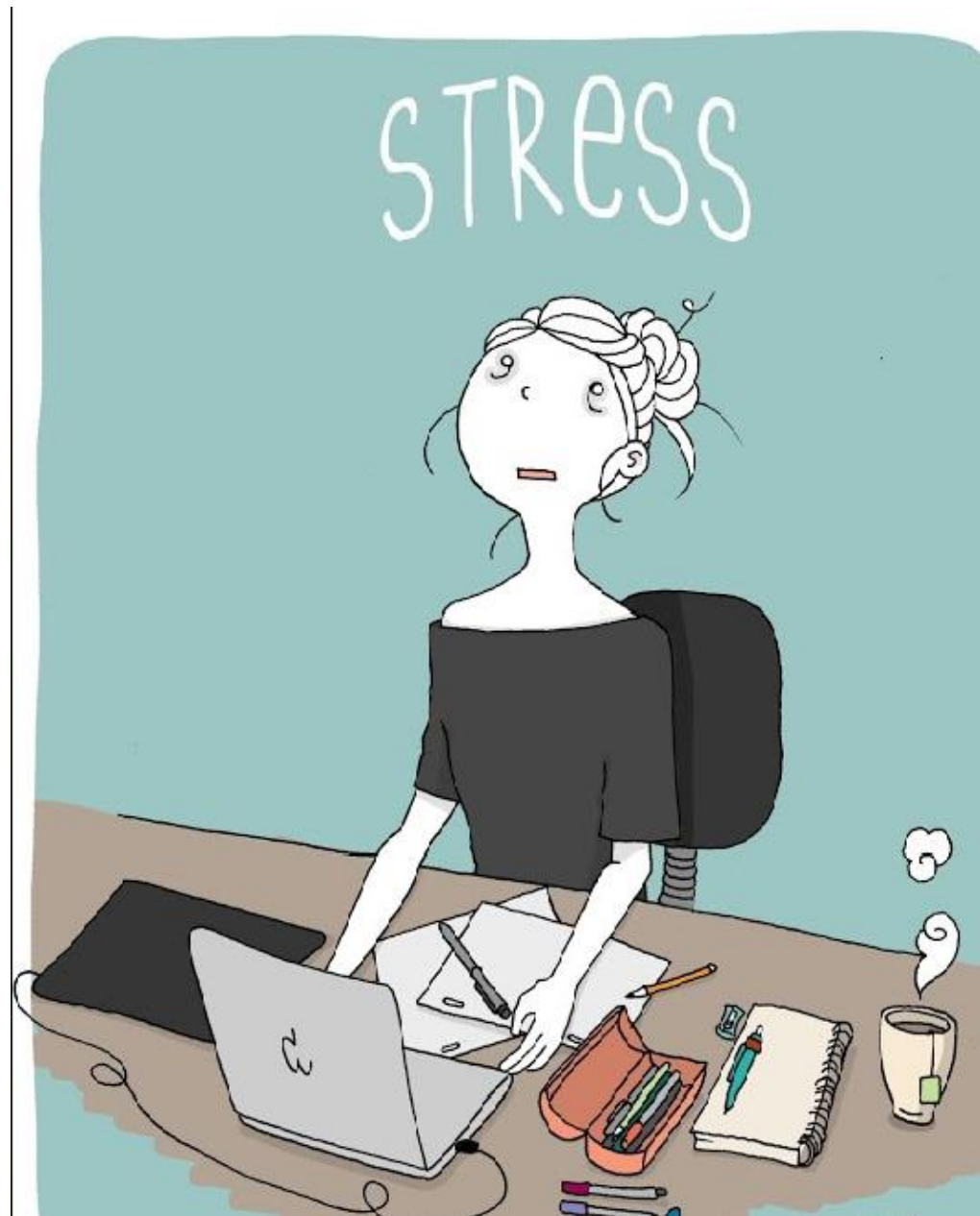
Уолтер Кэннон

«Неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.»

Ганс Селье

По данным Всемирной организации здравоохранения
65% всех болезней причинно связано со стрессом.

Многие болезни нервной, сердечно – сосудистой системы, органов пищеварения, злокачественные новообразования и другие признаны психосоматическими.



Общие причины (источники) стресса:

1. Запредельные стрессоры (кризисы и/ или катастрофы).
2. Основные события жизни (брак, развод, смерть близкого).
3. Ежедневные стрессовые события (стояние в авто пробках, потерянные ключи, деньги, гиподинамия).
4. Условия работы (высокие требования, психологическое давление, неудобная поза, неудовлетворенность работой, плохие условия труда, отсутствие солнечного света — кабинетная работа, гиподинамия).
5. Химические (табак, алкоголь, наркотики, изменения метаболизма).
6. Социальные (трудности взаимоотношений, требования со стороны социума и семьи).
7. Факторы окружающей среды (климатические факторы, повышенный уровень шума, чрезмерная освещенность, перенаселение).





Life Balance Hotel

Способы борьбы

Нужно понять, почему эмоции вышли из-под контроля, и принять причину стрессовой реакции.

Для этого рекомендуется проанализировать свои чувства, мысли, признаться в своих желаниях, вернуть потерянные ощущения.

Сделать это самостоятельно достаточно сложно.





Life Balance Hotel

При хроническом стрессе нужна профессиональная помощь

На сегодняшний день созрела необходимость объединить опыт и знания неврологов, терапевтов, эндокринологов и специалистов в области психического здоровья, которые часто сталкиваются с такими пациентами.

Санатории данный опыт успешно объединяют в комплексных программах, таких как «Антистресс».

В Rosa Springs по объемам продаж среди всех программ «Антистресс» занимает лидирующую позицию и составляет 35% от всех проданных комплексных лечебных программ.



АНТИСТРЕСС – ВЕГЕТАТИВНЫЙ БАЛАНС

ANTISTRESS – VEGETATIVE BALANCE

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	3 ДНЯ	5 ДНЕЙ	7 ДНЕЙ
ДИАГНОСТИКА				
Прием врача – терапевта	30	1	1	2
Пульсовая диагностика Veda Pulse	30	1	1	1
Комплексная оценка функционального состояния MS PRO	30	-	1	2
ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ *				
Управляемая интервальная гипоксическая тренировка на аппарате Oxyterra	40	1	2	3
Сеанс прогрева в кедровой бочке	20	1	1	2
Подводный душ-массаж	20	-	-	3
Душ Швейцарский (циркулярный игольчатый)	15	1	2	-
Ванна молочная с натуральными маслами и фруктовым ароматом	15	2	3	4
Уход по телу Fabbrimarine Thalasso (освежающий/тонизирующий/антиоксидантный)	70	-	1	1
Массаж травяными мешочками	90	-	1	2
Внутривенное введение озонированного раствора (озонотерапия)	20	-	3	4
Вакуумно-роликовый массаж тела Starvac	90	-	1	1
Вакуумно-роликовый массаж тела Starvac	60	1	-	-
СПОРТ И АКТИВНОСТИ				
Дыхательная гимнастика	20	2	4	6
Терренкур с оборудованием	30	-	1	2
ЛФК с инструктором	60	-	1	2
ВСЕГО ПРОЦЕДУР		10	23	35
ЛЕКЦИИ – ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК НУТРИЦЕВТИКА				
Мастер-класс специалиста "Управление стрессом"; Чек-листы и рекомендации на тему "Стресс"				
Аромакольца «Антистресс»				





Life Balance Hotel

Гигиена сна

ЗДОРОВЫЙ СОН HEALTHY SLEEP BALANCE

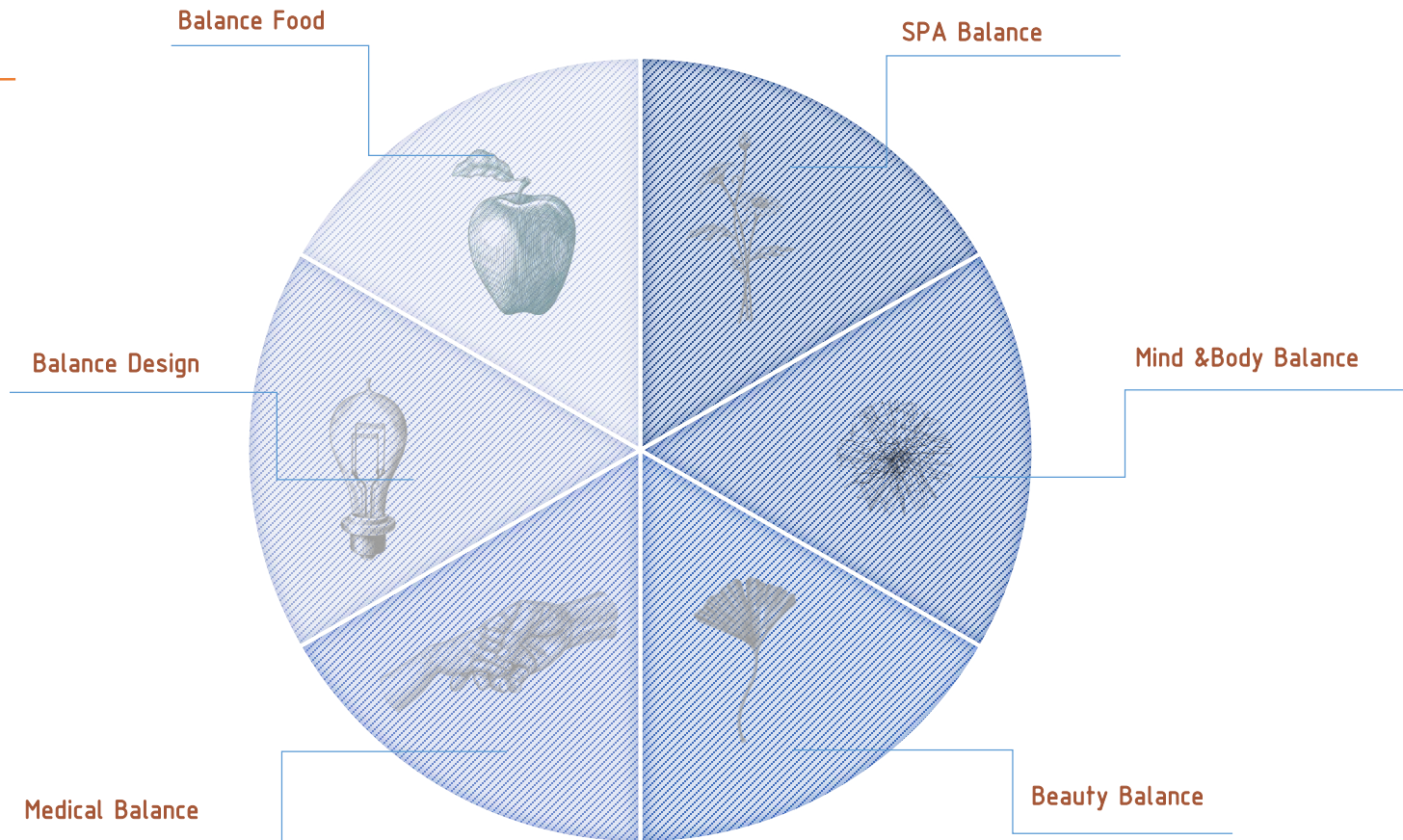
НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	3 ДНЯ	5 ДНЕЙ	7 ДНЕЙ
ДИАГНОСТИКА				
Прием врача – терапевта	30	1	1	1
Прием врача – невролога	30	1	1	2
Респираторный мониторинг (диагностика остановки дыхания во сне)	ночь	-	1	1
Комплексная оценка функционального состояния MS PRO	30	1	1	2
ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ*				
Управляемая интервальная гипоксическая тренировка на аппарате Oxyterra	40	1	2	3
Транскраниальная стимуляция на аппарате Электросон ЭС-10-5	45	2	3	5
Прогрев в инфракрасной, паровой сауне и душ Vichy Neoqi	30	-	1	2
Экспресс-очистение и пилинг кожи	20	-	1	2
Ванна с лечебными растительными экстрактами Spitzner (валериана / лаванда)	15	2	4	5
Массаж головы, зоны декольте, воротниковой зоны (Функциональный релакс)	30	2	3	5
Душ Швейцарский (циркулярный игольчатый)	15	1	2	2
Душ Шотландский контрастный	15	1	1	2
СПОРТ И АКТИВНОСТИ				
ЛФК с инструктором	60	1	2	3
Терренкур с оборудованием	30	-	1	2
ВСЕГО ПРОЦЕДУР		13	23	37





Life Balance Hotel

Суть концепции **Life Balance Hotel** заключается в создании таких условий отдыха, чтобы во время проживания в отеле гости научились выходить из **нересурсных** состояний, обретать гармонию внутри себя и сохранять это ощущение длительное время после выезда из отеля.



Правильная личная жизнь

«Заброшенная семья» - это источник стресса.

Мой дом – моя крепость, а значит семья – место, где можно полноценно отдохнуть и расслабиться, найти поддержку и взаимопонимание, уважение ко всем членам семьи и, конечно же, любовь. Для этого нужно гармонизировать отношения в семье, правильно распределить жизненные приоритеты.

Необходимо приучить себя выделять время для семьи.

Поэтому во главу своей концепции в Rosa Springs мы поставили принцип **семьецентричности**. Создали максимально благоприятные условия, когда все члены семьи могут интересно провести время как совместно, так и разделившись каждый по своим интересам.





Life Balance Hotel

Семейные ценности



Mind Balance или Гармония ума

Разработали программу мероприятий для взрослых гостей, направленную на поддержание гармонии тела и сознания. На полностью комплементарной основе для всех желающих создали возможность посещения несколько раз в день мастер классов по практикам цигун, трансформационным играм, нейрокоучингу, экологические практики, кулинарные мастер классы от шеф повара, мастермайнды, модные разборы стилистов, семейные кинопоказы, медитации, практики с мандалами, основы продвижения личного бренда и многое другое.

Занятия с психотерапевтом включают когнитивную терапию, гештальт-терапию, психоанализ, терапию личностного роста, арт –терапию, создали кабинет для проведения эрго - терапии.





Life Balance Hotel

Программа мероприятий

29 ноября вторник

Для взрослых

Для детей

09:00

Встречаемся в лобби

Цигун

Прокачка меридиан, воссоединение разума с телом. Натощак! Приглашает Юнэль - нейро коуч, мастер рейки, асес барс, Бацзы.

11:00

Встречаемся в лобби

Горная пешая прогулка "Сказкотерапия"

Прогулка направлена на диалог со своим внутренним ребенком - неотъемлемой частью эмоционально здорового человека. Приглашает практикующая экологистка Афанасьева Екатерина

16:00

Конференц-зал

Кофейная живопись

Кофейная живопись— не только дарит бодрость тому, кто является его поклонником, но и вдохновляет, вызывает желание творить! Приглашает аниматор Нурисламова Камила.

20:30

Конференц-зал

Пришло время «жить по-новому» игра в жизнь

Хотите получить ответ на главный вопрос что делать? Вас ждёт увлекательное путешествие вглубь, философия, помогающая находить свой путь, новые решения! Приглашает Юнэль - нейро коуч, мастер рейки, асес барс, Бацзы.

10:00

Площадка перед отелем

Кошки-мышки

Веселая ролевая игра. Веселись вместе с нами!

14:30

Конференц-зал

Мой космос

Увлекательный мастер-класс, мы научимся рисовать космос и планеты. Давайте веселиться вместе!

16:00

Ресторан «Эдельвейс»

Пицца

Кулинарный мастер-класс по приготовлению пиццы. Запись на центральном ресепшен. Успеи записаться!

19:00

Конференц-зал

Мини-party

Жаркие танцы под любимые песни!



Life Balance Hotel

Физическая активность

Регулярная физическая активность позволяет снять напряжение, повысить адаптацию и стрессоустойчивость.

Общие рекомендации: не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности (особенно аэробные упражнения, такие как, бег трусцой, быстрая ходьба, езда на велосипеде или гребля) 5 раз в неделю.

	28\11\22 Понедельник	29\11\22 Вторник	30\11\22 Среда	01\12\22 Четверг	02\12\22 Пятница	03\12\22 Суббота	04\12\22 Воскресенье
09:00-09:30 (30 минут)	Гармония сознания	Дыши-Живи	Аква-аэробика	Йога	Гармония сознания	Дыши-Живи	Аква-аэробика
10:00-10:30 (30 минут)	Скандинавская ходьба (Тропа Йетти) ~ 1.5 часа 200 руб.	Йога	Суставная гимнастика	Скандинавская ходьба (Тропа Йетти) ~ 1.5 часа 200 руб.	Пилатес	Здоровая спина	Скандинавская ходьба
15:00-15:40 (40 минут)* 	—	Обучение плаванию детское	—	Обучение плаванию детское	—	Обучение плаванию детское	Обучение плаванию детское
16:00-16:30 (30 минут)	Пилатес	Functional training	Йога	Здоровая спина	Стретчинг	Йога	Умный стретчинг
17:00-17:30 (30 минут)	МФР	Здоровая спина	МФР	Functional training	Йога	МФР	Суставная гимнастика



Life Balance Hotel

Привычки питания

Питание играет косвенную роль в реакции на стресс. Но правильное питание способствует улучшению общего состояния человека. Здоровые пищевые привычки уменьшают подверженность к стрессу.

Внедрили систему «грейдов» на шведском столе, внедрили безлактозное, безглютеновое меню, ввели в меню шведского стола блюда с альтернативным молоком, вегетарианские и пр.

1	БЕЛ 2,20 PRO	ЖИР 12,59 FAT	УГЛ 8,61 CARB	ККАЛ 156,85 KCAL	VEG
---	--------------------	---------------------	---------------------	------------------------	-----

Аджапсандал Ajapsandali

2	БЕЛ 2,53 PRO	ЖИР 1,96 FAT	УГЛ 20,31 CARB	ККАЛ 130,70 KCAL	VEG
---	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------	-----

Кукурузная каша на соевом молоке Corn porridge with soy milk

3	БЕЛ 11,27 PRO	ЖИР 31,53 FAT	УГЛ 5,24 CARB	ККАЛ 344,95 KCAL	
---	---------------------	---------------------	---------------------	------------------------	--

Рагу из свинины с черносливом Pork ragout with prunes

Разработали новые услуги в Центре превентивной медицины:

- Life balance терапевт,
- Sense Experience – авторское SPA –путешествие по четырём стихиям Воды, Воздуха, Огня и Земли

