

По прибытии в санаторий Вас ожидает кофе брейк, далее

Семинары на выбор:

1. Коммуникация в коллективе.
Улучшение взаимодействия в группе для повышения эффективности и продуктивности от рабочей деятельности.
2. Конфликты в организации.
Способы преодоления и регулирования.
3. Эффективное управление.
4. Повышение вовлечённости и мотивации сотрудников.
5. Ситуационное лидерство.
6. Навыки эмоционального интеллекта.
7. Искусство презентации, продажи, выступления.
8. Формирование эффективной Команды.
9. Навыки убеждения.
10. Снижение тревоги и в стрессовых ситуациях, навыки саморегуляции.
11. Улучшение когнитивных навыков в игровой форме.



*Обед - оригинальное меню,
внимательное обслуживание и скромная цена -
вот что ждет наших гостей!*

Методы, используемые в данной программе помогут вам сохранять равновесие под давлением стресса, кроме того, вы зарядитесь энергией хвойного леса и получите оздоровление организма.

Наш санаторий располагает уникальной природной территорией - 33 Га смешанного леса с преобладанием хвойных пород, равнинные дорожки для терренкуров, река с природным пляжем, и собственные источники целебной минеральной воды. Наш лесопарковый комплекс доставит Вам огромное удовольствие: ландшафтный дизайн с клумбами, альпийскими горками, посадками роз, солнечные поляны с беседками, садовыми скамейками для уединения в тишине леса.

Санаторий «Ясные зори» предлагает проведение корпоративных мероприятий на самом высоком уровне.

Многие компании в последнее время все чаще отдают предпочтение именно загородным формам корпоративных мероприятий. Наша основная задача — подобрать индивидуальное решение именно для вашей команды в зависимости от формата и потребностей мероприятия.

Во время проведения корпоративного мероприятия, в том числе, связанного с торжеством, посвященному профессиональному празднику, мы имеем возможность предоставить на выбор культурную развлекательную программу по Вашим пожеланиям и на Ваших условиях, с привлечением профессионалов.

*Наши сотрудники накопили большой опыт
в организации торжеств и корпоративных встреч,
а также обслуживании любого количества гостей.*

Добро пожаловать!



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

«САНАТОРИЙ «ЯСНЫЕ ЗОРИ»



150501, Ярославская область, Ярославский район,
Посёлок Туношна, санаторий «Ясные зори»
8-4852-43-94-89, 8-800-200-76-98
YASN-ZORI@YANDEX.RU

vk.com/yasnozori www.facebook.com/yasnozori www.instagram.com/yasnozori

Санаторий ЯСНЫЕ ЗОРИ

*Ритм большого города – это постоянная спешка,
суета и стрессы.
Стресс – одна из основных причин как психических,
так и физических заболеваний.*

Но в условиях современного мегаполиса стресс составляет практически постоянный фон нашей жизни.

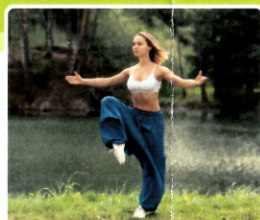


*Как сохранять равновесие
в ритме мегаполиса?*

Умение, которое всем нам время от времени требуется, – контроль над собственными эмоциями. Особенно это важно в критических и стрессовых ситуациях.

Поэтому предлагаем программу

ПЕРЕЗАГРУЗКА



Здоровье-сберегающие программы на выбор,

как одно из эффективных методов укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья:

Консультация косметолога, который занимается решением проблем эстетического характера, сохранения молодости и красоты, поможет оставаться красивыми, молодыми, здоровыми и уверенными в себе, решая эстетические и сугубо медицинские задачи, связанные с внешностью, повысить самооценку, избавиться от комплексов, приостановить процессы старения, нивелировать признаки возрастных изменений. Подобная консультация необходима не только тем, кто уже столкнулся с определенными косметологическими проблемами, но и тем, кто хочет знать, как правильно ухаживать за кожей лица, шеи и области декольте.

Релакс медитации, польза которой для организма доказана учеными, это средство для улучшения памяти, сна и восстанавливающее внутреннее равновесие и психического состояние. Во время практик происходит полноценное расслабление организма, и в это же время в нём запускаются многие процессы, которые влияют на физическое и психическое состояния человека, а также сказываются на фигуре.

Цигун - оздоровительная гимнастика, основу которой составляют упражнения по накоплению энергии ци, необходимой для тренировки тела и сознания, это незабываемые минуты практики, где ощущается новый потенциал и возможности своего тела!

Интуитивные танцы это больше, чем просто танцы, это выражение себя, своих чувств через движение, ритм, они помогают встретиться с собой истинным, раскрыть свое тело и душу, избавиться от эмоциональных и физических зажимов. Это своего рода телесная психотерапия, помогающая выразить свои эмоции и чувства и через это открывающая потенциал энергии, находящейся в теле, раскрепостить творческое начало.

СПА процедуры –

это комплекс процедур направленных на улучшение ментального и физического состояния человека.

Сеансы направлены на расслабление и успокоение человека, каждый может подобрать программу для себя на выбор:

Стоун-терапия — массаж камнями, это процедура, которой тысячелетиями пользуются мастера для достижения оздоравливающего, омолаживающего, укрепляющего иммунитет эффекта, она зародилась в Древнем Китае. Ее особенность в том, что во время сеанса массажист использует нагретые до нужной температуры камни. Мощнейший эффект повышения иммунитета, улучшения кровообращения, улучшения состояния кожи, вывода токсинов из организма - массаж камнями непременно принесет пользу вашему здоровью. К тому же, сама процедура массажа очень приятна и доставит вам наслаждение.

Массаж - лучшее средство для снятия стресса. После массажа нормализуется психоэмоциональное состояние, настроение, и самочувствие. Улучшается мозговое кровообращение, работа нервной системы. Доказано благоприятное влияние массажа на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную системы. Под действием массажа улучшается кровообращение, кожа становится эластичной и упругой, подкожно-жировой слой уменьшается. Массаж восстанавливает утомленные мышцы, повышает их работоспособность, эластичность, регулирует кровоснабжение в разных группах мышц, укрепляет связки.

Ванны гидромассажные - мощное комплексное воздействие на организм. Польза от процедуры очевидна: улучшение кровообращения, активизация трофических функций, выведение продуктов обмена и лишней жидкости из организма, повышение тонуса кожи и мышц, стимуляция иммунитета, нормализация состояния нервной системы. Ванны жемчужные является одной из разновидностей гидромассажа. А получили такое название, так как отличаются формированием очень мелких кислородных пузырьков, которые чем-то похожи на жемчужины, это одна из самых популярных, простых и приятных процедур гидромассажа, которые в косметологии используются для улучшения тела, а в общей практике для снижения нервозности и лечения бессонницы.

Ванны минеральные, это вид физиотерапии для лечения и профилактики некоторых заболеваний основанный на использовании минеральной воды. Данные ванны расслабляют, успокаивают, стимулируют обменные процессы в организме. Способствуют также ускоренным процессам регенерации, улучшают кровообращение и восстанавливают работу эндокринной системы, обладают следующими полезными свойствами: очищают организм, ускоряют обменные процессы, улучшают работу системы кровообращения.

Душ Шарко оздоровительная водная процедура. Струя воды, направленная на определенный участок тела, создает эффект массажа. С помощью сильного напора воды со сменой температур вы избавитесь от болезней кожи, стрессов и ожирения.

Подводный массаж – это одна из методик водолечения, в которой сочетаются сразу несколько лечебных факторов: пресная, травяная, солевая или с добавлением эфирных масел ванна, массажный эффект водяной струи, испускаемой под давлением, и контрастность температуры воды в ванне и в душе. Действие подводного душа-массажа в принципе аналогично таковому классического лечебного массажа. Однако оно более выражено за счет того, что тело больного находится в воде в максимально расслабленном состоянии, а значит, массаж при этом более глубокий и совершенно безболезненный.

Акваэробика – это силовой набор упражнений в бассейне, направленный на тренировку мышечной системы, особенно эффективен для коррекции веса, а также несет пользу всему организму. Жидкость способна приводить тело в состояние невесомости. И это свойство лежит в основе аквафитнеса. Для преодоления водного сопротивления человеку необходимо затратить много силы, сжигая при этом калории.

Соляная пещера (при наборе группы 5 человек) - Целебный эффект пребывания в искусственной соляной пещере основан на положительном влиянии особого микроклимата на организм. Стены галокамеры выложены солью, создается имитация пребывания в настоящей подземной пещере. Воздух в соляной пещере насыщен полезными ионами и минералами так же, как морской воздух. Микрочастицы соли и отрицательные ионы оказывают положительное воздействие на весь организм, и прежде всего - на органы дыхания.