

ПРОГРАММА №6

«НАРОДНЫЙ ЭКСПРЕСС»

Продолжительность: 2 часа | Группа: до 4 человек

Стоимость: 9 800 руб.

(за доп человека + 2 000 руб, максимум 6 человек)

Быстрая и мощная перезагрузка по-русски

МАРШРУТ «ЭКСПРЕССА»:

☞ **Станция «Адаптационная».** Постепенный и плавный прогрев. Пармастер бережно подготовит ваш организм, запустив процессы мягкого и глубокого согревания.

☞ **Станция «Арома-терапия».** Выбирайте вашу целебную атмосферу. Парная наполняется выбранным вами целебным ароматом, который задаёт тон всему парению:

- «Травы Руси» — классический дух русской бани для глубокого расслабления.
- «Чесночный щит» — мощная фитонцидная атака для очищения и укрепления иммунитета.
- «Ледяное дыхание» — кристальная свежесть ментола, бодрит и очищает мысли.

☞ **Станция «Вечная».** Кульминация — два насыщенных, динамичных захода в парную, основной маршрут нашего экспресса!

- Выбирайте ваш веник: берёза (для тонуса и бодрости) или дуб (для силы и спокойствия).
- Сеанс синхронного парения, сделав акцент на ключевых зонах — спине и ногах, разгоняет кровь и дарит чувство мышечной освобождённости.

☞ **Финишная прямая:** После финального захода — контрастное охлаждение и чайная пауза. Вы выходите обновлёнными, с ясной головой и светлыми мыслями.

*в сопровождение всех программ включен бассейн с подныром

МЫЛЬНЯ
САУНА КОМПЛЕКС
КУПАЛЬНЯ

«ОБЩИЙ ПАР ДЛЯ ДРУЗЕЙ»

Продолжительность: 3 часа | Группа: до 6 человек | Стоимость: 11 700 руб.
(за доп человека + 1 000 руб, максимум 9 человек)

Идеальный ритуал для душевного общения и совместного обновления.

ПУТЕШЕСТВИЕ К ГАРМОНИИ:

- ☞ **Торжественное начало: Парение-медитация.**
Пармастер бережно подготовит микроклимат. Вместо привычных веников — танец пара и веера. Это бесконтактное парение, где тепло мягко обволакивает смывая напряжение.
- ☞ **Звуковой ландшафт.**
Погружение будет сопровождать уникальная музыка. Нежные переливы, вибрации, тёплые обертоны и душевные мотивы.
- ☞ **Пробуждение тела: лёгкая гимнастика.**
Мы мягко и бережно разогреем мышцы, активируем кровоток и суставы. Это не тренировка, а осознанное пробуждение.
- ☞ **Сердце программы: Четыре акта парной симфонии.**
Это главное приключение! Четыре захода в парную, каждый — с уникальным характером и целебным ароматом
 - Акт I: Травяной. Классика и основа. Аромат степных и лесных трав мягко откроет поры и успокоит разум.
 - Акт II: Цитрусовый проблеск. Эфирные масла грейпфрута взбодрят, подарят ощущение лёгкости и поднимут настроение.
 - Акт III: Фитонцидная защита. Необычный и мощный аромат чеснока (деликатный, не резкий) — природный антисептик, который очистит дыхательные пути и укрепит иммунитет.
 - Акт IV: Лед и пламя. Финальный, самый горячий заход с кристальной свежестью ментола.
- ☞ **Воздушные контрасты и дыхательная практика.**
После каждого парного акта — мягкое охлаждение на свежем воздухе. Элементы простых дыхательных практик для гармонии внутреннего состояния и восстановления уровня кислорода в крови.
- ☞ **Финал:**
Программа завершится лёгким отдыхом в уютной расслабляющей обстановке. Вы сможете неспешно попить травяного чая, поделиться ощущениями с друзьями и зафиксировать это состояние полного удовлетворения и телесной радости.

«СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ»

Продолжительность: 2 часа | Группа: до 2х взрослых и 2х детей
Стоимость: 11 500 руб.

АТМОСФЕРА:

*Парная наполняется ароматами луговых трав.
Температура поддерживается мягкая (40–60градусов),
чтобы даже самым маленьким было комфортно.*

- ☞ **Совместное приготовление чая** (гости сами выбирают травы)
- ☞ **Для детей:** «Знакомство с паром». Мы не пугаем ребенка жаром, а превращаем всё в игру. Пармастер мягко прогревает вас и ребенка веером. Далее идет мыльно-венечное парение для детей.
- ☞ **Ритуал для мамы:** Бережное парение с акцентом на ароматерапию и пилинг рукавицей кесе для сияния кожи
- ☞ **Ритуал для папы:** Глубокий прогрев спины и ног, чтобы ушло мышечное напряжение
- ☞ **Финал:** Контрастное обливание (для смелых детей — теплая вода, для взрослых — ледяная вода).

В перерывах: Чаепитие с медом и баранками.

Почему это полезно для семьи?

1. Эмоциональная связь: Совместные положительные эмоции укрепляют отношения между родителями и детьми.
2. Здоровье без стресса: Дети перестают бояться бани и начинают воспринимать её как место радости, а не как «горячую комнату».
3. Крепкий сон: После такого парения и дети, и взрослые спят спокойно и крепко.

*в сопровождение всех программ включен бассейн с подныром

«РУССКАЯ КЛАССИКА»

Продолжительность: 3 часа | Группа: для 2х гостей

Стоимость: **12 000 руб.**

(за доп человека + 2 000 руб, до 4х гостей)

Погружение в русскую традицию для глубокого отдыха и перезагрузки.

ПУТЬ К ПОСТИЖЕНИЮ ТРАДИЦИИ:



Начало ритуала: Разогрев и ароматерапия

Искусная работа веером: мягкий, постепенный прогрев тела волнами душистого пара с эфирными маслами и фитонцидами



Традиционное угощение

Пауза для травяного чая с тёплым мёдом и орехами — поддержка сил в лучших традициях.



Три захода в парную с вениками (берёза/дуб)

- 1-й заход (Знакомство): Лёгкое парение, знакомство с паром
- 2-й заход (Прогрев): Интенсивнее, с согревающими припарками.
- 3-й заход (Дружный): Акцент на прогрев спины и ног — зон напряжения.



Контраст: Ледяная свежесть

Обливание прохладной минеральной водой — всплеск бодрости и лёгкое покалывание по всему телу

*в сопровождение всех программ включен бассейн с подныром

ПАРМАСТЕРА
«НОВОГО ПАРА»

ваше время перезагрузки, ваш эталонный отдых

ведущий пармастер
Дмитрий

пар, релакс и банный дух

