

# ВЕЛЛНЕСС - ПРОГРАММЫ В ЧЕХИИ: ОТ СТРЕССОВ К ГАРМОНИИ



Гармония тела и духа, кипящая энергия, пресловутый жизненный оптимизм. Как же тяжело всего этого добиться, вскакивая каждый день в 6 утра, досыпая в общественном транспорте, перекусывая наспех кофе и бутербродом, потяя после работы на тренажерах.

Улучшить **физическое состояние**, зарядить тело новой энергией а душу позитивным мышлением поможет пребывание в веллнесс отеле, где специально обученный персонал научит нас важнейшему жизненному правилу – как правильно расслабляться.

То что мы сегодня называем **Веллнесс**, существовало на протяжении веков в различных цивилизациях , более того являлось привычным ритуалом и жизненным стилем многих народов. Достаточно вспомнить древнеримские бани, которые сочетали в себе культурный, **оздоровительный** и очистительный характер, финские сауны с последующим купанием в ледяных озерах или буддистскую медитацию.

Современное понятие **Веллнесс** возникло в начале 80х лет прошлого столетия и представляет собой некий треугольник между здоровьем, красотой и способностью радоваться жизни. Первая составляющая неразрывно связана с **медициной, оздоровлением организма и профилактикой различных заболеваний**. Вторая предполагает заботу о нашем теле и внешнем виде, **здоровое питание**. И наконец третья включает в себя расслабленное спокойное душевное состояние, **позитивный жизненный настрой**. Одно от другого по сути неотделимо.

Речь и дет о современной жизненной философии **оставаться здоровым** и хорошо выглядеть в любых условиях. За пару десятилетий, прошедших со времени зарождения движения за здоровый образ жизни, велнесс превратился в мощную индустрию, удовлетворяющую самые разнообразные покупательские интересы: от новой косметики до принципиально новых туристических услуг.

Сегодня Веллнесс и СПА – одна из самых популярных и модных возможностей, как провести свободное время для задавленных проблемами жителей мегаполисов.

Оздоровительные и косметические процедуры, экзотические массажи, омолаживающие ванны, различные виды гимнастики, велнесс-диета, специальные **Велнесс-программы**, все это лишь небольшой перечень того, что вам могут предложить еллнесс-отели в Чехии. Все они располагаются в местах с чистейшей природой, целительным воздухом и минеральными источниками, в окружении лесов, парков, на берегах рек или озер. Посетить и пройти индивидуальные оздоровительные программы можно во время отпуска. Даже несколько дней проведенных в Веллнесс отеле способны творить чудеса!

Если Вам требуется восстановление и вы хотите оздоровиться и почувствовать прилив энергии попробуйте современную велнесс программу на одном из курортов Чехии. [Свяжитесь с нами сегодня](#) и ваш организм скажет вам спасибо!

Date: 2018-01-23

Article link:

<https://xn--l1aeg4d.www.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/czech-wellness-programs-1157.html>