




ТЕКСТ: СВЕТЛАНА ШАТИЛИНА
@delfatour


Дурс на север: SPA-ОТДЫХ С БАЛТИЙСКИМ АКЦЕНТОМ


Наша жизнь состоит из множества трудов и хлопот: работы, эмоциональной нагрузки нон-стоп, груза ответственности и семейных забот. И в какой-то момент вы понимаете: весь мир должен подождать, и у вас не может быть никого важнее себя самой. Конечно, и в обычном жёстком ритме вы наверняка тратите время по уходу за собой, но наступает такой момент, когда просто необходимо сменить обстановку, выйти из привычного ритма... и вот тут встаёт вопрос — какой вид отдыха предпочесть?

Ориентиры

Давайте подумаем о направлениях:

 пляжный отдых на тёплом море — это отлично, но врачи не всем рекомендуют жару и солнечные ванны, особенно после 40 лет, а в ресторанах отелей, как правило, предлагают богатый и разнообразный выбор блюд, что требует усилия воли, дабы не съесть лишнего и непривычного для организма. К тому же подчас не хватает тишины и покоя, чтобы хорошенько выспаться;

 городской отдых прекрасен для души: выставки, музеи, театры, презентации, экскурсии, шопинг-марафон, однако нет общения с природой;

 активный отдых с чередой приключений — это великолепно, однако чаще всего не удаётся наладить правильное питание, не говоря уж о процедурах. Плюс не забывайте, что в физическом плане вы должны быть готовы к ежедневным нагрузкам.

Именно поэтому, на мой взгляд, SPA-отдых оптимален: он позволяет всего за 5–10 дней привести и тело, и мысли, а зачастую и душу в порядок.

Немного теории

SPA — это аббревиатура латинских слов *Sanus per Aquam* («здоровый через воду»), а ещё название бельгийского городка Спа, славящегося своими целебными источниками. Суть SPA — набор методов и процедур для восстановления гармонии души и тела, ключевой элемент которых — вода во всех её проявлениях.

Считается, что SPA как метод должен оказывать влияние на пять органов чувств: вкус, осязание, слух, обоняние и зрение. То есть в правильном SPA предложат чай, прикосновения будут приятными, музыка — релаксирующей. Ароматы и внешний вид — всё направлено на восстановление организма в целом, причём атмосфера курорта до и после процедур поддерживает эту же генеральную линию.


Так вот, очень логично, что такой тип отдыха подразумевает особую расслабляющую атмосферу и природное окружение: чистый воздух, тихую и безмятежную обстановку, соответствующую музыку, ароматы, правильное питание. И ещё один, очень важный, на мой взгляд, аспект — психоэмоциональный комфорт. Вряд ли стоит совмещать SPA-отдых с обсуждением важных рабочих моментов; выбирая спутника или спутницу по SPA-отдыху, настраивайтесь на спокойную обстановку, избегайте стрессов и напряжённых деловых разговоров.

Right choice

Мне доводилось бывать на SPA-курортах Италии, Германии, Австрии, Чехии, Беларуси и всех трёх стран Балтии. И, предлагая нашим клиентам сделать свой выбор, я учитываю несколько важных моментов:

1. исходный статус здоровья клиента и его цели;
2. климат и местные ресурсы курорта;
3. уровень подготовки персонала и оборудования под конкретные задачи клиента;
4. количество дней на отдых и бюджет.

Правильно, на мой взгляд, выбирать «свой» SPA-курорт, опираясь на врачебную консультацию: что вам показано, а что нежелательно. Стоит выполнить базовые медицинские обследования (сделать кардиограмму, анализ крови и др.) и уже с этим подходить к выбору курорта.

 **Друскининкай.** Курорт с 200-летней историей входит в десятку лучших лечебных курортов Европы (по версии журнала Newsweek). Круглогодичный, окружённый реками, озёрами и сосновым лесом. Сегодня здесь работает более 30 санаториев и отелей.

Лечебные факторы: 12 собственных минеральных источников с разной по составу лечебной питьевой водой в отдельных скважинах — слабая (до 2 г/л), средняя (от 2 до 5 г/л), высокая (15-35 г/л) и рассолы (от 35 до 150 г/л); местные лечебные торфяные грязи; уникальный микроклимат соснового леса.

Специализация: желудочно-кишечный тракт, опорно-двигательный аппарат, центральная нервная система, органы дыхания, сердечно-сосудистая и эндокринная системы, кожные заболевания, гинекология и болезни почек.

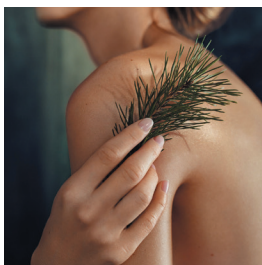
Инфраструктура: аквапарк — один из самых больших в Европе, круглогодичный горнолыжный закрытый комплекс Druskininkai Snow Arena, парк приключений, своя курортная лечебница с бьютемами и европейским уровнем сервиса, рестораны, боулинг, оборудованные велодорожки, магазины и музеи.

Экскурсии из Друскининкай: по городам Литвы — Вильнюс, Каунас, Тракайский замок (28 км от Вильнюса) и по окрестностям курорта.

Как добраться: 130 км от Вильнюса, куда летают прямые рейсы из Киева (1,5 часа).

Цена вопроса: к примеру, программа авторских процедур «SPA VILNIUS», рассчитанная на 3 дня, стоит от 97 евро на человека при двухместном размещении и включает следующее: две ночи; питание — завтрак и обед или ужин (шведский стол); консультация врача по вопросу назначения процедур; 1 час джаза у мастера массажа (когда мастер буквально вслушивается в мгновения самочувствия клиента); 1 авторский массаж «Соната солнца» (30 мин.); 1 авторская минеральная янтарная ванна; 1 авторская янтарная ароматомызыкальная терапия; ежедневный утренний спортивный комплекс в зале и в бассейне; ежедневный комплекс в бассейнах с минеральной водой и банях; ежедневное занятие на тренажёрах.

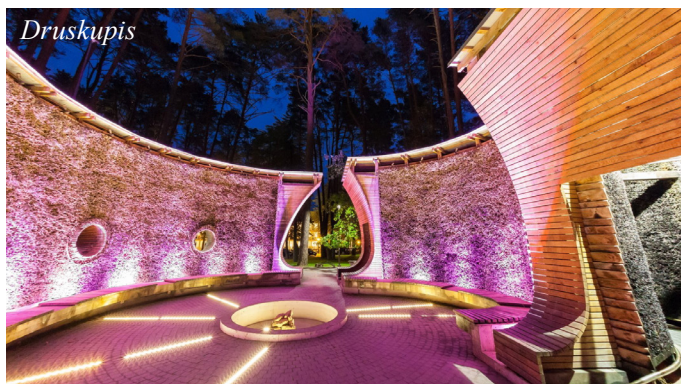
Ещё подкупает удобное расположение отеля: центр — в 10 минутах ходьбы от отеля и возможность кататься по велодорожкам вокруг озера, вдыхая чистый сосновый аромат и наслаждаясь тишиной и размеренным укладом здешней жизни.



Размещение: комплекс «SPA VILNIUS Druskininkai» 4*.

Я бы отнесла его к категории medSPA, где чувствуешь себя SPA-клиентом, а не пациентом. Он был первым в Литве, где SPA стало развиваться как направление. Поэтому здесь накоплен огромный опыт и представлено более 300 процедур, как beauty, так и лечебных (включая авторские методики); размещён собственный бьюет с двумя разными по составу минеральными водами; используется торфяная грязь; можно сдать анализы и сделать обследования; есть бассейн с минеральной водой и сауны; обязателен первичный врачебный приём. Профессионально подошли и к вопросу питания. Кроме стандартного ресторанного, есть диетическое, разработанное врачом-диетологом с использованием экологически чистой продукции местных фермерских хозяйств, сезонных овощей, ягод и фруктов, а также хлеб собственной выпечки, чистейшее испанское оливковое масло, льняное масло литовских производителей и разнообразные травяные чаи.

Интерьеры отеля сделаны в лаконичном скандинавском стиле. И все корпуса соединены тёплым стеклянным коридором. Моё ощущение от этого отеля — профессиональный продуманный индивидуальный подход к каждому гостю. Удобно, что представлены и готовые программы: «Анти-стресс», «Здоровый позвоночник» и другие.





Бирштонас. Курорт, основанный в 1846 году, расположен в самом сердце Национального парка на излучине реки Неман. Три санатория, несколько SPA-отелей и небольшие частные апартаменты и виллы. Курорт делает ставку на тишину, он несколько меньше Друскининкая.

Лечебные факторы: 13 минеральных источников питьевой воды с разным составом. Наиболее известные минеральные воды — «Витаутас» (минерализация до 7.3 г/л), «Бируте» (минерализация до 2.7 г/л), «Аквиле» (минерализация около 0.3 г/л; по вкусу напоминает родниковую воду) и «Вайдилуте» (в её состав входят хлор, натрий, калий и бром в большом количестве); целебные торфяные грязи, особый микроклимат, насыщенный отрицательными ионами и фитонцидами благодаря высокому холмам, густым хвойным лесам и практически безветренной погоде.

Специализация: заболевания кожи, суставов, ЖКТ, органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, гинекологические и онкозаболевания.

Инфраструктура: пешеходные и велосипедные дорожки, полёты на воздушном шаре, бирштонская тропа скульптур, идеальная для медитации. Отдельно стоит упомянуть уникальный павильон — выпарную башню Druskupis. Суперсовременное и общедоступное сооружение, находящееся в городском центральном парке, за счёт фонтана с минеральной водой, соляной галереи и особой системы распыления создаёт эффект «морского воздуха», насыщенного минералами из подземной скважины. Такие ингаляции под открытым небом полезны не только для дыхательных путей, но и для кожи — благодаря действию минеральной воды она становится более гладкой, эластичной и посвежевшей. А созерцание журчащей воды невероятно расслабляет и улучшает самочувствие.

Экскурсии из Бирштонаса: в Каунас (39 км) и Вильнюс (90 км).



Размещение:

«Vytautas Mineral SPA 4*»

Этот комплекс в 2017 году был признан самым инновационным в Европе и самым профессиональным SPA в странах Балтии; был удостоен награды «ESPA» за самую новаторскую оздоровительную услугу «Flow».

Во время «Flow» используются особые минеральные компоненты, полученные непосредственно из собственной скважины, не имеющей мировых аналогов с глубины в 715 метров. Вода «Vytautas Mineral SPA» содержит более 70 активных минералов (почти как в Мёртвом море) и помогает при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы, пищеварительного тракта, дыхательных путей, нарушения обмена веществ, психосоматических расстройств и для снятия стресса. У отеля роскошная территория с видом на озеро.

Цена вопроса: 445 евро за двухместный номер с завтраками на 5 ночей.

