

ПРОГРАМА БЪРНАУТ

Професионалното прегряване е психично изтощение, което се появява след дълъг период на напрежение или стрес, причинено, най-често, от постоянната взискателност на потърпевшия към самия себе си или високи изисквания към служителите от страна на неговите колеги, ръководители и др. Много често то е съпроводено от лесна уморяемост, раздразнителност, тревожност, трудност при концентриране, непълноценен сън и др.

„Бърнаутът е крадец, който взема от света най-добрите и активни хора, като се храни от тяхната енергия, ентузиазъм, страст и трансформира тези позитивни качества в изтощение, гняв и разочарование”.

Добрата новина е, че бърнаутът може да бъде преодолян, стига да намерите време, за да се погрижите за себе си!

1. Програма за превенция на „БЪРНАУТ СИНДРОМ” се провежда под ръководството на **ЛЕКАРСКИЯ НИ ЕКИП**:

- Д-р **Татяна Ангелова, д.м.** – специалист по физикална и рехабилитационна медицина, управител на балнеолечебен център в Медикъл СПА Хотел „Стримон Гардън“
- Д-р **Йовка Димитрова** – специалист по вътрешни болести

2. ЗА КОГО Е ПРЕДНАЗНАЧЕНА ПРОГРАМАТА?

Програмата е насочена към амбициозни хора, работещи продължително време под непрекъснато напрежение, не съобразявайки се с работния си график и необходимото време за почивка и възстановяване;

3. ЕФЕКТ ОТ ПРОГРАМАТА

Намаляване на чувството за умора, напрегнатост и раздразнителност, урегулиране на нарушенията на съня и възстановяване на работоспособността;

4. ЕЛЕМЕНТИ НА ПРОГРАМАТА

- Консултация с лекар (начална и заключителна)

По време на консултацията е препоръчително да представите информация за здравословното Ви състояние. Ако имате придружаващи заболявания на опорно-двигателния апарат и/или периферна нервна система е препоръчително при прегледа да представите на лекаря изследвания, които сте направили в последните 6 месеца, включително рентгенографии, компютърна томография, ЯМР и други;

- Хранителен режим - хипокалориен, с ограничаване на мазнини и въглехидрати и специални капсули за детоксикация;
- Питейно балнеолечение с минерална вода от водоизточника;
- Външно балнеолечение - хидромасажна вана с натурална минерална вода и билки;
- Апликации с естествени продукти;

- Специализирана кинезитерапия;
- Специализиран масаж с етерични масла;
- Специализирана електропроцедура за дълбока психо-физическа релаксация.

5. ВРЕМЕТРАЕНЕ НА ПРОГРАМАТА: 3, 5 или 7 дни

7. ПАКЕТНИ ЦЕНИ ЗА СТАЯ:

НАСТАНЯВАНЕ	ПАКЕТ 3 НОЩУВКИ	ПАКЕТ 5 НОЩУВКИ	ПАКЕТ 7 НОЩУВКИ
Единична стая ДЕЛУКС	750.00 лв.	1152.00 лв.	1462.00 лв.
Двойна стая ДЕЛУКС	1120.00 лв.	1750.00 лв.	2260.00 лв.

Посочените цени са за стая и включват:

- Съответния брой нощувки с включени закуски и вечери, достъп до открит и закрит минерален басейн, SPA & Wellness Център (Римска баня, парна баня, финландска сауна, инфрачервена сауна, контрастен басейн, топли релакс пейки, релакс зона с топли легла), фитнес зала, паркинг, интернет, туристическа такса, туристическа застраховка, ДДС
- 10% отстъпка от всички допълнително избрани СПА процедури
- **Пакет 3 нощувки:**
2 дни по 3 процедури дневно по лекарско предписание;
- **Пакет 5 нощувки:**
4 дни по 3 процедури дневно по лекарско предписание;
- **Пакет 7 нощувки:**
6 дни по 3 процедури дневно по лекарско предписание;