

## ПРОГРАМА БЪРНАУТ

Професионалното прегряване е психично изтощение, което се появява след дълъг период на напрежение или стрес, причинено, най-често, от постоянната изисквателност 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, негълоноценен 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 - хипокалоричен, 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 <b>ДЕЛУКС</b>	<del>750.00 ЛВ.</del> <b>675.00 ЛВ</b>	<del>1152.00 ЛВ.</del> <b>1036.80 ЛВ</b>	<del>1462.00 ЛВ.</del> <b>1315.80 ЛВ</b>
Двойна стая <b>ДЕЛУКС</b>	<del>1120.00 ЛВ.</del> <b>1008.00 ЛВ</b>	<del>1750.00 ЛВ.</del> <b>1575.00 ЛВ</b>	<del>2260.00 ЛВ.</del> <b>2034.00 ЛВ</b>

**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

**Офертата е валидна за периода от 15.07.2022г. до 31.08.2022г.**