Солнце, море, виноград: «Абрау-Дюрсо» создает условия для оздоровительного отдыха

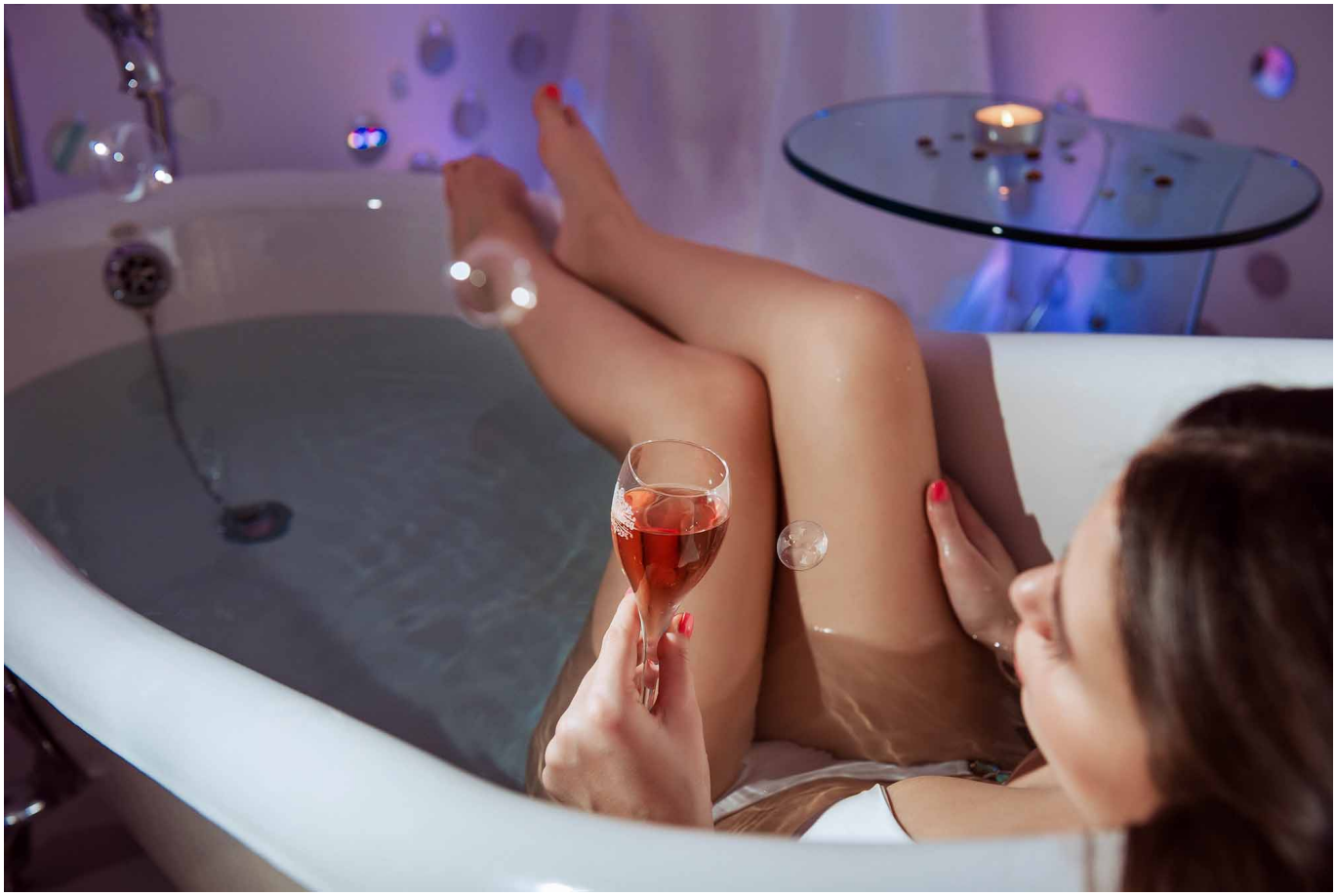
Рутинная работа, холодная зима и серые будни легко могут спугнуть позитив и ослабить иммунитет. Поэтому все чаще люди стремятся не только отдохнуть во время отпуска, но и как можно больше времени уделить здоровью.

Центр Винного Туризма «Абрау-Дюрсо» – это уникальное место, которое позволяет гармонично сочетать развлечения с качественными оздоровительными процедурами. Зачем довольствоваться чем-то одним, если можно организовать такой отдых, который поможет восстановить физические и духовные силы, созерцая при этом живописные красоты природы и наслаждаясь солнечными ваннами русского курорта?

Прежде всего, оздоровительные процедуры предлагает изысканный бутик-отель «Империал &

Champagne-spa». Единственный в своем роде спа-комплекс поможет обрести долгожданное чувство обновления.

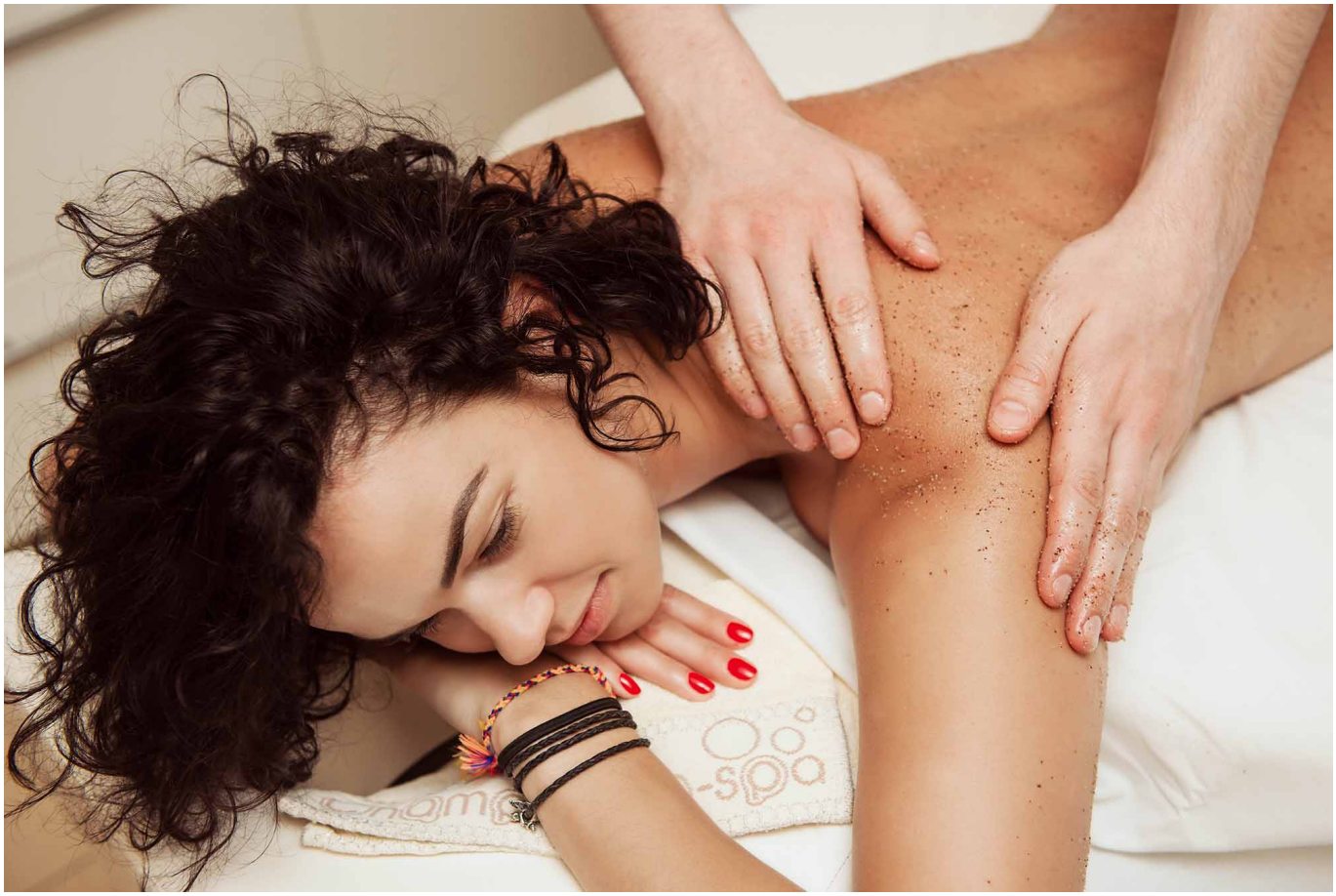
Удивительно, что виноград и вино специалисты центра используют в качестве ингредиентов для своих процедур, отмечая полезные свойства шампанского как косметического средства. Мало кому известно, но содержащиеся в шампанском витамины групп B, C, E, A и PP, минералы, аминокислоты и растительные вещества повышают выносливость организма, обновляют и освежают кожу. Также шампанское содержит особенно высокую концентрацию различных соединений сахара, которые способствуют сохранению водного баланса кожи.



Посещение спа-процедур поможет почувствовать себя, буквально новым человеком. А выбрать есть из чего: финская и травяная сауны, хамам, ледяной фонтан, дорожка Кнейппа, открытый летний бассейн и уникальные ритуалы центра, которые наполнят отдыхающих незабываемыми ощущениями. Для всех спа-программ используются самые натуральные и эффективные средства ведущих мировых брендов профессиональной косметики: компании Biologique Recherche и Caudalie.

Помимо уникальных ванн с игристыми винами и расслабляющих массажей, повысить тонус организма и освободиться от тяжести поможет центр Ретритный центр Школы «Абрау-Йога». Где, как ни в живописных горах, проводить медитации и энергетические практики

Опытные инструкторы работают в самых разных направлениях: классическая йога, арт-йога, арт-треапия, мантра-йога, акро-йога, семейная йога, йога-терапия, прана-йога, йога дхиренды брахмачари, сундо и хатха-йога.



Нет сомнений в том, что занятие восточными практиками на фоне гор, покрытых можжевеловыми рощами, и чистый воздух в скорейшем времени восстановят силы и позволят вам ощутить гармонию с собой и окружающим миром.

Конечно, организм каждого человека восстанавливается по-разному. Тем, кто обретает силы благодаря активному отдыху, стоит выбрать пешие и велосипедные прогулки, а также прогулки на лошадях.

Бутик-отель «Империал» и Усадьба «Круглое озеро» предлагают в аренду велосипеды, на которых можно устроить незабываемую прогулку по живописным окрестностям Абрау. Насладиться красотой морского курорта и расширить кругозор можно с помощью пешей прогулки по виноградникам в сопровождении гида. Маршруты, модных сегодня дозированных нагрузок – «терренкура», проложены в горной местности и способствуют работе сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, стимулируя обмен веществ. Нечего и говорить про волшебно-целительный воздух Черноморского побережья.

Любители верховой езды могут оседлать прекрасных лошадок исландской породы – самых дружелюбных среди своих представителей, идеально подходящих для семейного и детского спорта. Во время отдыха под руководством опытного берейтора можно научиться уверенно держаться в седле или отправиться на конную прогулку по самым интересным уголкам Абрау-Дюрсо.

О пользе солнечных ванн ученые спорили с древних времен. Однако, неоспоримый факт заключается в том, что обязательная составляющая крепкого здоровья и долголетия – это отличное настроение, которое дарит нам теплая погода.

Принять солнечные ванны можно на пляже Abrau Beach, где красота первозданной природы, кристально чистая вода и морской бриз наполнят ваше тело – энергией, а душу – незабываемыми эмоциями.