

# Оздоровительная программа 2021 год

Усадьба «Еловое», Абзаково

с 1 апреля 2021 г.



## Современный комплекс в сосновом бору

Приглашаем Вас на оздоровительную 7-ми дневную программу в Усадьбу «Еловое». Наша программа — это отличный способ отдохнуть и восстановить позитивный жизненный тонус в современных условиях жизни.

### В стоимость путевки входит:

- проживание в комфортабельных номерах различной категории.
- 3-х разовое питание, завтрак сервируется по системе «шведский стол».
- массаж ежедневно, с понедельника по пятницу.
- спелеоклиматическая камера ежедневно, с понедельника по пятницу.
- фито - бар (травяные чаи, башкирский мед, пыльца, перга).
- обзорная экскурсия по комплексу Абзаково с посещением канатной дороги.
- кислородный коктейль ежедневно.
- утреннее плавание в бассейне ежедневно.
- посещение сауны (2 часа) в любой удобный день.

### Дополнительные услуги:

- сауна, бильярд, детская площадка, детская игровая комната, спортивная площадка, на территории 2 беседки для приготовления барбекю, имеется конференц-зал, WI-FI бесплатно, бассейн, спелеоклиматическая камера.

С середины ноября работают горнолыжные трассы ГЛЦ «Абзаково».

С 01.12. по 10.04 функционирует бесплатный трансфер: отель – горнолыжный центр – отель. Для желающих освоить горные лыжи предоставляется экипировка (за доп. плату) и возможность заказа инструктора (платно).

**Поставим на лыжи за 3 занятия!**

### Стоимость на 1 человека.

Категории номера:	Стоимость за 7 дней
Стандарт	21800-00
Бунгало стандарт	21800-00
Бунгало апартаменты	23800-00
Люкс	23800-00
Сьют	22800-00
Фэмели	23800-00
VIP - люкс	27500-00

1 человек в 2-х местном номере +40 % от основного прайса

доп. место для взр.

-10% скидка от основного прайса.

дети до 2-х лет

бесплатно без питания на доп. место,

дети до 2-х лет

-60% без питания на осн. место,

с 2-х до 12- ти

-40% с питанием , с процедурами на осн. и на доп. место.

## **Информация для отдыхающих:**

### **ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ В СПЕЛЕОКЛИМАТИЧЕСКОЙ КАМЕРЕ**

Исходя из физической сущности смоделированного микроклимата спелеоклиматической камеры (см. Введение) и связанных с этим основных лечебных факторов (см. Общие положения по эксплуатации спелеоклиматической камеры), а также исходя из опыта эксплуатации уже действующих спелеоклиматических камер, основными показаниями к назначению спелеоклиматического лечения являются состояния, связанные с экзогенными аллергозами; с ухудшением дренажной функции бронхов и бронхиальной обструкцией; со снижением общей и местной защиты, проявляющимся затяжным течением воспалительных заболеваний в основном респираторных, склонность к хронизации или их частому рецидивированию; с ухудшением носового дыхания. Учитывая высокую ионизацию воздуха в спелеоклиматической камере и положительное психоэмоциональное воздействие, целесообразно использование этого вида лечения при состояниях, связанных с умеренной вегетативной дисфункцией. Кроме того, следует принимать во внимание возможность профилактического действия микроклимата спелеоклиматической камеры при проведении специфической гипосенсибилизации и восстановлении правильного порядка дыхания после операций на легких и диафрагме.

Таким образом, показаниями к назначению лечения в спелеоклиматической камере определены:

1. Преастма.
2. Бронхиальная астма (любой клинико-патогенетический вариант или их комбинации) 1 стадии в фазе ремиссии, неполной ремиссии или затухающего обострения при легочной недостаточности не выше 2 стадии и легочно-сердечной недостаточности не выше 1 стадии (АСН 0-2/0-1 ст.).
3. Хронический обструктивный бронхит в фазе ремиссии при легочной недостаточности не выше 2 ст., легочно-сердечной недостаточности не выше 1 ст. (АСН 0-2/0-1).
4. Хронический пылевой бронхит 1 и 2 степени вне обострения при легочной недостаточности не 2 ст., легочно-сердечной недостаточности не выше 1 ст.(АСН 0-2/0-1).
5. Поллинозы.
6. Аллергический вазомоторный ринит в фазе ремиссии.
7. Нейроциркуляторная дистония с умеренно выраженной сосудистой нестабильностью и склонностью к гипервентиляции.
8. Период проведения специфической гипосенсибилизации при респираторных аллергозах.
9. Нейродермит.
10. Рецидивирующая экзема в фазе ремиссии.
11. Атопические дерматиты.
12. Профилактика рецидивирующих трахеобронхитов у длительно и часто болеющих.
13. Состояния после операций на дыхательных путях, легких и диафрагме, при легочной недостаточности не выше 2 ст., легочно-сердечной недостаточности не выше 1 ст. АСН 0-2/0-1 после заживления послеоперационной раны.

Массажи проводятся по показаниям .

Длительность 1 процедуры 40 минут.

Возможные варианты:

-Массаж спины.

-Антицеллюлитный (Имеется инфракрасное одеяло).

-Массаж головы (снижает АД).

-Массаж ног и стопы (регулирует венозный отток)

-на экскурсии мы рекомендуем брать удобную обувь, спортивную одежду, ветровку или куртку, фотоаппарат.

## **Дополнительные экскурсии:**

1. Детский поход(с 6 до 13 лет). Опытный инструктор обучит навыкам выживания в лесу. Компас, приметы леса, самостоятельный розжиг костра, безопасность в лесу. Продолжительность 2-2.5 часа. *Стоимость 250 руб.*
  2. Военно-полевая игра «ЛАЗЕРТАГ» для взрослых и детей с 7 лет. *Стоимость 250 руб\час.* Оптимальное время игры 2 часа. Транспорт 50 руб/чел. Кол-во участников мин 6 чел.
  3. Древнее городище Аркаим .Экскурсия возможна в любой день. Мин. группа 4 чел. *Стоимость 2400 руб,* дети с 7 до 12 лет скидка 20%.Продолжительность 12 часов, в стоимость включено : завтрак, две экскурсии, 1 мастер класс, обед. На обратном пути заезжаем в Магнитогорск к памятнику «Тыл и Фронт», гигантская монументальная композиция - продолжение трилогии«Родина Мать» на Мамаевом Кургане и «Воин освободитель» в Берлине.
  4. Велозаезд к реликтовому дереву. *Стоимость 350 руб.,* Продолжительность 3 часа с инструктором (велосипеды предоставляются).
  5. Сплав 3дня/2ночи с посещением пещер «Сказка» и «Капова». *Стоимость 5200 руб.* Мин. группа 5 чел. При группе 2-4 чел.- цена 6800 руб.(Повар, инструктор, спорт.инвентарь предоставляется).
  6. Пещера Кадышевская, недалеко от Белорецка, требуется минимальная спортивная подготовка, ограничение по весу 90 кг( вертикальный спуск со страховкой). Дети с 11 лет. Сопровождение инструктора , снаряжение, фонари .*Стоимость 1500 руб.*
  7. Поездка на озеро Карабалыкты + «Динопарк» парк аттракционов (Экспозиция интерактивных фигур динозавров, гигантских насекомых), *стоимость проезда туда-обратно 250 руб.* Время в пути 20 мин. Входы оплачиваются самостоятельно. [www.dino-park.ru](http://www.dino-park.ru)
  8. Экскурсионный маршрут на Курумник, «Каменная река», уникальное природное образование . Остановка за минеральным сырьем Уральский змеевик. *Стоимость 350 руб.* Время в пути 40 минут, продолжительность экскурсии 2.5 часа. Необходима удобная обувь.
  9. Поездка на озеро Банное, мин. группа 7 чел. Входы на пляж и подъемник оплачиваются самостоятельно. *Стоимость проезда туда-обратно 250 руб.* Время в пути 30 минут.
  10. Экскурсия на хребет Башкирская Красавица , время в пути 20 минут, продолжительность экскурсии 2.5 часа. Удобная обувь, средства защиты от насекомых. Великолепные виды на Уральскую тайгу, красивейший маршрут по скальной тропе. Возможность увидеть выходы мраморно-кварцевых минеральных жил на поверхность. *Стоимость 300 руб.*
  11. Аквапарк «Аквариум» [www.abzakovo.com/aquaparc.shtml](http://www.abzakovo.com/aquaparc.shtml)
  12. Мастер -класс «Декупаж», техника декорирования предметов. Продолжительность 2 часа по субботам в 11-00, *Стоимость 350 руб.*
  13. Экскурсия в заповедник «Шульганташ». Посещение самой известной пещеры Южного Урала - «Каповой». Наскальная живопись каменного века, воссозданная стоянка древнего человека, аудиогид, маршрут по заповеднику. По дороге остановка на Святом источнике(при наличии закрытого купальника можно окунуться в купели), освещенные иконы. Время в пути 2.5 часа, завтрак и обед включены. *Стоимость 1800 руб. - взрослый , 1300 руб. - дети с 7 лет.*
  14. Обзорная экскурсия с посещением канатно -кресельной дороги. *Стоимость 250 руб.*
  15. Проезд в нашем транспорте до ГЛЦ, Абзаково, Аквапарка 50 руб/чел при наличии свободных мест.
  16. Доступны картинг трасса и стрельбище по текущему прайсу.
  17. Оздоровительная программа 3 дня : Скандинавская ходьба+дыхательная гимнастика +бассейн, *1000 руб.* при наборе группы от 4 чел. Можно присоединиться к нашим группам, уточняйте у администратора.
  18. Выездная рыбалка на форелевом хозяйстве. *Стоимость 600 руб/чел* (дети -взрослые). Снасти предоставляются, улов гарантируется.  
Цены за пойманную рыбу: форель-400 руб/1 кг. Стерлядь-1400. Осетр-1600. Карп. Линь Щука-150. Есть возможность приготовить пойманную рыбу.
- \* Все дополнительные экскурсии оплачиваются в день заезда для определения кол - ва человек в группах.
- \* Внимание!! Вся программа рассчитана на любые возрастные категории, и на семьи с детьми.
- \* Возможны незначительные изменения в днях экскурсий в программе в связи с погодными условиями.

**Участвуйте во всех мероприятиях, и Ваш отдых будет насыщенным, ярким и полезным для здоровья. Наши сотрудники работают для Вашего настроения и здоровья!**