

Оздоровительная программа 2024 гг.

Усадьба «Еловое», Абзаково



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.
- 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 01.12.2018 начинает функционировать бесплатный трансфер отель – горнолыжный центр – отель. Для желающих освоить горные лыжи и начинающих лыжников 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	24800-00
Бунгало стандарт	24800-00
Бунгало апартаменты	26800-00
Люкс	26800-00
Сьют	26800-00
Фэмели	26800-00
VIP - люкс	29500-00

1 человек в 2-х местном номере + 25%

доп. место для взрослого -10% скидка

дети до 2-х лет бесплатно без питания на доп. место,

дети до 2-х лет -70% без питания на осн. место,

с 2-х до 7лет -50% с питанием, с процедурами на основное и на доп. место.

с 5-ти до 14 лет -20% с питанием, с процедурами на основное 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, наклонность 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. Предастма.
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 наклонностью 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 назначаются профильно при беседе с медицинским работником.

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 экскурсиях 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. Велоекскурсия 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
 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
 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.

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