

aleàn
collection

06⁽³⁰⁾
АВГУСТ 2024

MAGAZINE

Отдых по-французски
стр. 24

Дни рождения курортов: репортажи с праздников
стр. 18, 28, 38

«Какая ты белочка?»: тест для юных гостей
стр. 34



ОСТАНОВИСЬ,
МГНОВЕНЬЕ!
ТЫ ПРЕКРАСНО

АКЦИЯ

БАРХАТНЫЙ СЕЗОН

до 20%

скидка при проживании от 3-х ночей



ЕДИНАЯ СЛУЖБА БРОНИРОВАНИЯ

 8 800 250-00-30

ALEANCOLLECTION.RU

УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ!

Август – это пик лета, и все в нем на пределе: солнце без остатка отдает свой пылающий жар, арбузы трескаются от сока и спелости, а сияющих звезд по ночам так много, что они сыплются с темного небесного купола, как из рога изобилия. Это яркое время хочется проживать соответствующе – в полную силу, смакуя каждое мгновение. И наш фирменный журнал вам в этом поможет!

В этом выпуске вы узнаете, что такое искусство отдыха по-французски, какие уникальные мероприятия раскрасят ваш отпуск в отеле и как удачно запечатлеть на память лучшие моменты каникул у моря. А еще поближе познакомитесь с сервисами наших курортов, которые подарят вам особое наслаждение и сделают эти августовские дни еще прекраснее.

Приятного прочтения, ласкового моря и самого счастливого лета!

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

СОБЫТИЯ В АВГУСТЕ.....	стр. 04
ФЕСТИВАЛЬ «ЛЕТНИЙ ДЖЕМ».....	стр. 06
ИСКУССТВО ОТДЫХАТЬ.....	стр. 12
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ALEAN FAMILY RIVIERA.....	стр. 18
ПЛЯЖИ КУРОРТОВ ALEAN COLLECTION.....	стр. 24
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ MAJESTIC BY ALEAN.....	стр. 28
ИНТЕРВЬЮ.....	стр. 30
ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА.....	стр. 34
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ALEAN FAMILY BIARRITZ.....	стр. 38

ALEAN АФИША

Топ событий этого августа в курортах сети Alean Collection

**ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ВИКИ И ЧИКИ**

1 августа

Поздравляем главных героев детского клуба, веселясь вместе с любимыми белочками на самом пушистом празднике этого лета: готовим блюда с орешками на кулинарных мастер-классах, танцуем, играем и фотографируемся с Вики и Чики, участвуем в «хвостатых флешмобах» и угощаемся сладким именинным тортом.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ**ALEAN FAMILY SPUTNIK**

12 августа

Отмечаем день рождения сочинского курорта как полагается: пенной дискотеккой, красками Холи, семейными активами, розыгрышем призов и вечеринкой под лучшие танцевальные хиты. Не пропускаем праздничный пикник и ужин с морскими деликатесами и наслаждаемся атмосферой праздника на каждом шагу.

**АВГУСТ, МОРЕ, РОК-Н-РОЛЛ:
БОЛЬШИЕ ЛЕТНИЕ КОНЦЕРТЫ**

25 августа – Alean Family Biarritz

26 августа – Alean Family Riviera

27 августа – Alean Family Doville

Отрываемся на «Арт-рок Session» – экспериментальном музыкальном проекте, сочетающем авторские песни талантливой московской вокалистки и популярные поп- и рок-хиты от единственной краснодарской кавер-группы с поющим барабанщиком.

Мощное роковое звучание и нежная лирика, эксклюзивные музыкальные премьеры и любимые всеми композиции – концерт удивит контрастами и впечатлит уникальным звуком.

**ГАСТРОФЕСТИВАЛЬ «АРБУЗНЫЙ ФРЕШ»**

28-30 августа

Окунаемся в арбузную свежесть с головой! Реки лимонадов, фруктовые башни, коктейли, дыни, персики и, конечно, хрустящие, ароматные, сочные арбузы – это будет невероятно вкусно. И насыщено: выбираем купальники для Pool Party и распеваемся перед живыми концертами – лучшего способа проводить лето не найти.



АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА В СНЕК-БАРАХ ALEAN FAMILY RIVIERA

- Блэк Бургер с мраморной говядиной
- Свиные ребрышки в фирменном соусе BBQ
- Мидии в белом соусе



La
TERRASSE
СНЕК-БАР



ALEAN FAMILY RIVIERA

- 📍 Снек-бар La Terrasse у комплекса открытых бассейнов
- 📍 Pool Bar у комплекса открытых бассейнов
- 📍 Cocktail Bar у бассейна с Ротондой

КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

*Морская прогулка
и рыбалка на яхте*

Внешний вид оригинала может отличаться от рекламного изображения

ALEAN FAMILY SPUTNIK

☎ 4004, 8 918 623-15-42





ГОСТИ ALEAN COLLECTION РАСПРОБОВАЛИ «ЛЕТНИЙ ДЖЕМ»

С 13 по 15 июля в курортах сети прошел музыкально-гастрономический фестиваль «Летний джем». Взрослые и дети окунулись в море вкусной еды и ярких впечатлений, а мы сделаем это вслед за ними – в самом сладком и сочном репортаже с фестиваля.

Танцевать под любимые песни на живых концертах, с юношеским азартом соревноваться в турнирах по дартсу, аэрохоккею и настольному теннису, купаться в пенных облаках и красках Холи, про-

бовать самые вкусные угощения столько, сколько пожелает душа, – думаем, именно так стоит проводить свое лучшее лето. На июльском фестивале нашим гостям это удалось сполна.



ALEAN FAMILY DOVILLE

«Летний джем» – фестиваль не только музыкальный, но и гастрономический, поэтому еда в нем играла одну из главных ролей. Гости курорта не только дегустировали угощения, но и готовили сами: почувствовать себя участниками телепрограммы «Битва шефов» им удалось на кулинарном поединке. Команды «Подсолнухи» и «Дача шефа» бросили друг другу нешуточный вызов – всего за 30 минут приготовить сразу несколько блюд: основное с мясом, закуску и десерт. Миссия невыполнима? Не в нашем случае, ведь гостям помогали повара ресторана курорта и фестивальным запал. Участники батла справились на ура!

Эффектное завершение первого дня – научное химическое шоу, караоке-вечер и музыкальный «Фолк-драйв» от приглашенных артистов.

Ключевые события второго дня фестиваля: раздача ароматного мяса прямиком из смокер-гриля и вечерняя дискотека «Симфония лета» с музыкальными сюрпризами для гостей. Финальный день «Летнего джема» удивил большим «Музыкальным карнавалом»: дискотекой у бассейна, бармен-шоу, живой музыкой и пикником с самыми аппетитными закусками. А закрылся фестиваль детской развлекательной программой «Пушистое диско» и вечеринкой «Ураган эмоций» для взрослых.

ALEAN FAMILY RIVIERA

В первый день фестиваля в курорте прошла солнечная Pool Party с танцами у воды и в воде, а также пикник, полный праздничных вкусностей – сочного винограда, ароматных дынь и арбузов, кремовых десертов и воздушных бже. Летнее настроение гостям дарил вокалист, участник телепроекта «Песни» на ТНТ **Стефи Лео**. Кроме музыкальных и гастрономических развлечений, детей и взрослых ждали игры, конкурсы и, конечно, фирменные призы. Торжественный вечерний концерт-открытие порадовал выступлением вокального дуэта, а

затем гости и сами взяли руки микрофоны, чтобы показать таланты на караоке-вечере.

В программу второго дня вошли краски Холи и пенная дискотека. Детское развлекательное шоу «Рапунцель – запутанная история» собрало ребят всех возрастов, готовых к приключениям, а вечером гости спели любимые песни начала нулевых со звездным гостем фестиваля – экс-солистом группы «Премьер-министр» **Василием Киреевым**. Ярким финалом «Летнего джема» стало зрелищное фаер-шоу.





ALEAN FAMILY BIARRITZ

«Летний джем» подарил гостям курорта целую мозаику впечатлений – каждый смог выбрать активность по душе и собрать свою картинку идеального отдыха: одни украшали себя переводилками в рамках «Сочного тату-бума» и запускали воздушных змеев, другие учились танцевать зумбу и хип-хоп, а третьи соревновались в водном поло и танцевали под модный диджей-сет у бассейна.

Юные гости с энтузиазмом разрисовывали бибалину (домик-раскраску) и преображались в вол-

шебных персонажей с помощью аквагрима, а еще проявляли творческий потенциал в жанре мелкового граффити. Краски порадовали не только детей: для взрослых в рамках фестиваля выступила экс-солистка одноименной группы **Марина Киреева**, которая исполнила хиты «А ты уже взрослый», «Сегодня к маме я приехала домой» и другие любимые песни юности для многих гостей. К артистке присоединился и ее супруг – экс-солист группы «Премьер-министр» **Василий Киреев**. Вечер получился ностальгически-зажигательным.

ALEAN FAMILY SPUTNIK

«Летний джем» открылся аквагримом, большим пикником, выступлением приглашенных артистов и флешмобами от команды анимации. Для детей прошла «Фруктовая вечеринка», а для взрослых – жаркий концерт: с живым звуком, латиноамериканскими ритмами и интерактивами.

Второй день по наполненности позитивными эмоциями не уступил первому: участников фестиваля ждала Pool Party «Латина карнавал» с шоу от кубинского хореографа Мишеля Мартинеса. Кроме того, курорт преподнес гостям сюрприз в виде красок Холи и пенной дискотеки. В финальный день «Летнего джема» состоялся большой пикник и розыгрыш призов. А еще гости хорошенько порезвились в шоу гигантских подушек. Закрытие «Летнего джема» было громким, ведь на нем выступила рок-группа «Джокер» – гости от души спели в унисон с артистами.



MAJESTIC BY ALEAN

Семейные эстафеты «Пошла жара», развлекательные шоу для детей и взрослых, мастер-классы и розыгрыши призов – «Летний джем» в курортном отеле получился насыщенным. А еще в ходе фестиваля здесь произошел настоящий «Аквабум»: гости, разделившись на команды («Акулы» против «Морских дьяволов»), весело ныряли в бассейн, стараясь удивить окружающих оригинальностью своих прыжков. Кроме развеселых активов, фестиваль порадовал самыми сочными и сладкими арбузами, дынями, грушами, яблоками и лимонадом – настоящий вкус лета здесь распробовал каждый.

КОНСЪЕРЖ-СЕРВИС

НАСЛАДИТЕСЬ МОРСКОЙ ПРОГУЛКОЙ И РЫБАЛКОЙ В ОТКРЫТОМ МОРЕ

Бескрайние просторы Черного моря,
красивейшие виды и эксклюзивные фото
на память, а также необычайный морской улов
– это стоит попробовать.

АКЦИЯ

3 часа по цене 2 на рыбалку в открытом море
с 8:00 до 11:00 – с приготовлением улова на борту



ALEAN FAMILY BIARRITZ

☎ 8 938 870-00-81, 1060

📍 Напротив стойки регистрации

Le PARADIS



КОКТЕЙЛИ В АНАНАСЕ:

- Пина колада
- Маргарита
- Дайкири
- Апероль шприц
- Мохито



ALEAN FAMILY BIARRITZ

📍 Pool Bar – у комплекса открытых бассейнов

📍 Снек-бар Le Paradis – на пляже отеля

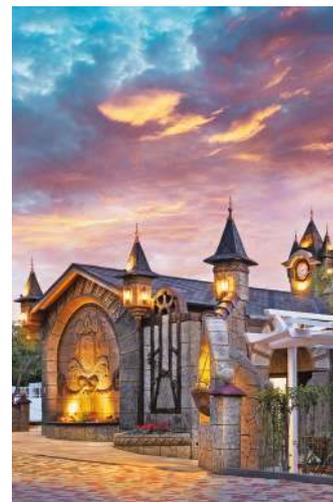
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
НАНОСИТ ВРЕД ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

LA VIE EST BELLE*, ИЛИ ОТДЫХ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Сине-зеленая палитра природных оттенков, изысканные морепродукты, витающая в воздухе непринужденность и изящество в каждой детали – отели Alean Family просто пропитаны средиземноморской атмосферой, а большинство из них даже названы в честь французских курортов. К тому же, вы точно замечали на территории отелей вывески на французском языке. Все это неслучайно: жители страны, овеянной романтикой, знают толк в отдыхе и относятся к нему как к искусству. Берем с них пример и вдохновляемся на отпуск с французским акцентом.

Принцип получения удовольствия от жизни – важнейший элемент французской культуры. Приверженцам философии безмятежности присуще неторопливое, расслабленное плавание в потоке череды событий, особенный подход к досугу, стремление распробовать каждое мгновение и сполна им насладиться, никуда не спеша.

Это, впрочем, совсем не означает, что французы предпочитают отдых пассивный. Скорее наоборот: разнообразие впечатлений, приключения и путешествия считаются залогом прекрасных каникул. В курортах Alean Family есть все, чтобы отдохнуть по-французски – размеренно, беззаботно и со вкусом, словно сачком собирая в свою коллекцию самые яркие моменты лета.



СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Французы – хорошие семьянины, поэтому идеальным считают отдых в окружении самых близких. Узнаете? Это главная отличительная черта концепции наших курортов, ведь отели Alean Family – как раз семейные.

Отдых в компании родных – это тепло, объятия, смех и общие впечатления. Мы понимаем, насколько ценные мгновения гости доверяют нашим курортам, а потому обеспечиваем все составляющие удачного отпуска с близкими. Предлагаем уютные номера различных категорий и вместимости, чтобы каждая семья могла выбрать для себя оптимальный вариант. Особое внимание уделяем комфорту

наших юных гостей – в номер можно запросить ванночку и детский горшок, по возможности также предоставляются кровати и радионяня.

Насыщенная анимационная программа рассчитана на гостей всех возрастов и учитывает их разнообразные интересы и предпочтения. В курорте есть чем заняться всем – от мала до велика. А если родителям нужно немного больше времени для себя (например, чтобы отправиться в сложную для ребенка поездку или устроить французский романтик только для двоих), наши отели предлагают дополнительные платные услуги няни – персональный присмотр за детьми в клубе «ВикиЧики» или на территории отеля. Отдыхайте с удовольствием, зная, что ваши дети находятся в надежных руках!

*Жизнь прекрасна (фр.).

BON APPÉTIT!*

Франция бесспорно является гастрономической жемчужиной: здесь царит настоящий культ еды – к ее употреблению относятся как к целому ритуалу и особому источнику удовольствия. По-французски насладиться самыми изысканными и аппетитными блюдами, ни в чем себе не отказывая, удастся каждому гостю Alean Family. Одна из главных изюминок семейных курортов – питание по системе «Ультра все включено» в ресторанах, кафе и снэк-барах на территории. Кстати, оно круглосуточное: с 00:00 до 07:00 можно перекусить сэндвичами и сезонными фруктами, выпить чая или кофе с печеньем, а также накормить малышей пюре, молоком и соком.

Отдельный вид кулинарного искусства во Франции – десерты и сдоба. Наши кафе-кондитерские и шведские столы в ресторанах в этом смысле ничуть не уступают парижским: торты, пирожные, нежнейшая выпечка, взбитые сливки, заварной крем и мороженое – всего этого на территории отелей в изобилии. Рай для сладкоежек, не так ли?

И венец культуры употребления пищи с особым удовольствием – наши тематические пикники и фирменные гастрофестивали, на которых гости лакомятся кулинарными изысками от команды питания и убеждаются, что еда – это не только вкусно, но и умопомрачительно красиво.

**Приятного аппетита! (фр.)*

**...ИЗ МЕСТНЫХ ПОГРЕБОВ БОЛЬШИХ ШАТО**

Вино во Франции считается национальным достоянием – по мнению жителей страны, этот напиток позитивно влияет на настроение и характер человека, делая его более откровенным, добродушным и общительным. При этом пьется вино не абы как – особая культура употребления напитка призвана раскрыть все нюансы и оттенки его вкуса и помочь растянуть удовольствие.

Французское виноделие признано эталонным, и именно на него ориентируются винные хозяйства юга России – количество всевозможных «шато» в окрестностях Анапы и Геленджика буквально зашкаливает: «Шато де Талю», «Шато Андре», «Шато Тамань», «Шато Пино» и многие другие винодельческие комплексы. Уверяем, они обязательны к посещению. Великолепные парковые зоны с лавандовыми кустами, потрясающей красоты усадьбы и замки, уютные фермы и, конечно, высококачественное вино на любой вкус – ни одна такая экскурсия не обойдется без дегустации.

Чтобы отправиться в винный тур, обратитесь в консьерж-сервис курорта: преимущество экскурсий, организованных службой, состоит в безопасности и комфорте. Консьерж-сервис сотрудничает только с проверенными подрядчиками, а трансфер подстраивается под семью или компанию заказчиков. Гости не ограничены строгими рамками расписания, могут безопасно и с комфортом посетить самые знаковые южные места и увидеть достопримечательности в кругу самых близких – без случайных попутчиков.





ТУР ДЕ ФРАНС

Велосипедный спорт во Франции весьма популярен – в этой стране уже более 100 лет проводится самая известная и престижная велогонка мира «Тур де Франс». У жителей Парижа велосипед является одним из любимых средств передвижения. Как и у гостей курортов Alean Family Dohville, Alean Family Riviera и Alean Family Biarritz, в которых работает велопрокат для детей и взрослых. Услуга включена в стоимость проживания, так что седлайте двухколесного коня и отправляйтесь с ветерком кататься по морскому побережью.

Кстати, французы в целом очень спортивные – предпочитают бег, плавание, фитнес, футбол, волейбол и просто пешие прогулки. Говорят, именно в этом кроется секрет их долголетия и стройных фигур, несмотря на активное поедание нежных круассанов и мягких багетов. В наших курортах также есть все возможности для активного отдыха: универсальные спортивные площадки, тренажерные и фитнес-залы, площадки для йоги на пляжах, аквааэробика в бассейнах и занятия в Академиях спорта. Посвятите часть драгоценного свободного времени здоровому образу жизни и по возвращении из отпуска удивитесь тому, насколько лучше станете себя чувствовать.



НА ЛАЗУРНОМ БЕРЕГУ

Французская Ривьера, или Лазурный берег Средиземного моря – по-настоящему райское место, одна из лучших локаций для отдыха во всем мире. Именно здесь любят проводить каникулы французы. Перенимаем у них патриотичный подход и тоже выбираем отпуск в родной стране – только в нашем случае на побережье моря Черного. Помимо купания в волнах и принятия солнечных ванн, вы

можете отправиться на поиск дельфинов на парусной яхте, попробовать морскую рыбалку или даже погрузиться на дно с аквалангом. За организацией приключений обращайтесь в консьерж-сервис. А другие идеи яркого отдыха у моря ищите на стр. 25.

Кстати, в Анапе, Геленджике и Сочи около 300 солнечных дней в году – почти как на Лазурном берегу. Так что отпуск в курортах сети Alean Collection точно получится безоблачным. Манифакт!*

*Magnifique – великолепный (фр.).

SPA В ALEAN FAMILY RIVIERA

ВЫГОДНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ МЕСЯЦА

*Погрузитесь в мир красоты, здоровья и гармонии
с экспресс-комплексами от Центра красоты и здоровья ESSENTIE*

**«МГНОВЕННЫЙ ЛИФТИНГ»
СО СКИДКОЙ 20%**

Продолжительность: 100 мин.

- Биомеханическая стимуляция лица на аппарате SHARM | 40 мин.
- Sublime skin ПРО-ЛИФТ от [comfort zone] | 60 мин.

Долгосрочный лифтинг лица, восстановление контуров, питание, осветление и укрепление кожи.

~~8 300 ₹~~ **6 640 ₹**

**«ОМОЛОЖЕНИЕ И УПРУГОСТЬ»
СО СКИДКОЙ 20%**

Продолжительность: 105 мин.

- Парение в кедровой бочке | 15 мин.
- Spa-уход «Омоложение и упругость» от [comfort zone] | 90 мин.

Повышение эластичности, восстановление кожи, антиоксидантная защита.

~~7 500 ₹~~ **6 000 ₹**

**«ЭЙФОРИЯ»
СО СКИДКОЙ 20%**

Продолжительность: 80 мин.

- Spa-ритуал «Талассо Кальциум» от Thalasso Bretagne | 60 мин.
- Мультиактивная процедура с пэтч-маской для глаз от [comfort zone] | 20 мин.

Моментальный лифтинг-эффект на области вокруг глаз, гармонизация обменных процессов, восстановление сил.

~~8 000 ₹~~ **6 400 ₹**

**«ОБНОВЛЕНИЕ ДЛЯ ДВОИХ»
С ВЫГОДОЙ 35%**

Продолжительность: 105 мин.

- Парение в финской сауне | 15 мин.
- Скрабирование тела «Тайский Лемонграсс» для нее/него | 30 мин.
- Расслабляющий общий массаж с аромамаслом | 60 мин.

Глубокое расслабление, приток жизненных сил, обновление клеток.

~~15 800 ₹~~ **10 240 ₹**



ALEAN FAMILY RIVIERA

 **8 918 623-13-82**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КАРБОКСИТЕРАПИЯ ДЛЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

Инновационная медицинская процедура, основанная на свойствах CO₂

ЧТО ТАКОЕ КАРБОКСИТЕРАПИЯ?

Это введение под кожу медицинского углекислого газа, который оказывает необходимое оздоравливающее воздействие. Наиболее выраженный и ожидаемый результат от карбокситерапии врачи диагностируют в ревматологии и при терапии заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Процедура особенно эффективна при дегенеративно-дистрофических патологиях, затрагивающих хрящевую ткань. Такие заболевания существенно ухудшают качество жизни человека, ограничивают его движения и физическую активность. Если боль стала постоянным спутником, а жизнь уже не представляется без противовоспалительных лекарств, карбокситерапия – определенно то, что вам нужно.

ПРЕИМУЩЕСТВА КАРБОКСИТЕРАПИИ

Секрет успеха газовых уколов кроется в запуске сразу нескольких восстанавливающих механизмов и комплексном действии на организм человека.

ГЛАВНЫЕ ДОСТОИНСТВА ПРОЦЕДУРЫ

1. Ключевой эффект карбокситерапии – образование нового соединения из молекул воды и углекислого газа – угольной кислоты. Именно она становится триггером для активизации кро-

вотока и лимфотока. В свою очередь, усиление трофики ведет к скорейшей регенерации, избавлению организма от накопившихся токсинов и шлаков.

2. Инъекции углекислого газа стимулируют важный для опорно-двигательного аппарата процесс – активизацию неоколлагенеза. Многие думают, что коллаген в первую очередь необходим для кожи, но это соединение не менее важно и для суставов. С возрастом его количество в организме уменьшается, что и провоцирует суставные патологии, поскольку коллаген является основным белком соединительной ткани.

3. Уколы углекислого газа активизируют поступление кислорода к тканям. Этот процесс неразрывно связан с усилением кровообращения, ведь сосуды лучше наполняются, усиливается микроциркуляция, и кислородом обеспечиваются даже самые дефицитные участки. Так, процедура расслабляет мышцы, уменьшает отечность суставов и улучшает их подвижность.

4. За счет ряда химических реакций, в результате которых уровень pH смещается в щелочную сторону, происходит изменение уровня кислотности. Это дает обезболивающий эффект, что особенно важно для людей с сильными хроническими болями позвоночника и крупных суставов – например, коленных.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ

Карбокситерапия универсальна и применяется во многих отраслях медицины, но для борьбы с заболеваниями опорно-двигательной системы имеет исключительное значение.

Именно поэтому процедура назначается:

- с целью лечения остеохондроза на любой стадии развития заболевания спины, особенно для поддержки организма во время ремиссии;
- при тяжелых патологиях межпозвоночного диска с выбуханием и грыжами;
- для терапии самых распространенных дегенеративных и воспалительных патологий – артрита, артроза, ревматической болезни;
- при воспалениях суставов и окружающих их тканей, хронических болях в мышцах;
- для восполнения дефицита кальция и устранения последствий патологий, связанных с гипокальциемией;
- при подагре, метаболических расстройствах;
- для устранения головных болей, спровоцированных шейным остеохондрозом;
- в период после операций, серьезных травм, в качестве поддерживающей терапии при варикозной болезни, избытке веса, патологиях нервной системы;
- с целью восстановления кожи в косметологии;
- для терапии некоторых заболеваний половых органов.

Процедура не только устраняет острые воспаления, но и продлевает время ремиссии хронических патологий, возвращает подвижность суставов.

Обращаем ваше внимание на то, что карбокситерапия:

- не вызывает закупорку сосудов;
- не повышает кровяное давление;
- не увеличивает количество CO₂ в крови;
- не производит свободных радикалов;
- не повреждает соединительную ткань.

Воспользуйтесь инновационной методикой лечения заболеваний позвоночника и суставов, убедитесь в ее преимуществах и почувствуйте осязаемый положительный эффект.



ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ESSENTIE

- Медицинские услуги
- Spa-услуги
- Массаж
- Косметология
- Банно-термальный комплекс

ALEAN FAMILY BIARRITZ



- 📍 Корпус А, 1 этаж
- 📍 Корпус В, 1 этаж

- ☎ 8 938 442-00-92
- ☎ 8 86141 3-60-20
- ☎ 1054, 1062

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ МЕЧТЫ

10 июля отель Alean Family Riviera отметил 21-й день рождения. Команда курорта предложила гостям окунуться в детство и на крыльях самолета фантазии отправиться в те счастливые мгновения, когда мир казался полным волшебства. Самые трогательные, яркие и незабываемые мгновения дня – в нашем специальном репортаже.



ПРАЗДНИК В СТРАНЕ ЧУДЕС

Цветной дым, воздушные шары, мыльные пузыри и белые облака прямо в ваших руках – атмосфера праздника в Alean Family Riviera напоминает то ли самый невероятный и радостный сон, то ли страну чудес, знакомую каждому, кто когда-то был ребенком. Когда повсюду звучит музыка, в небо взмывают яркие краски, а вокруг бродят диковинные существа небывалой красоты, волей-неволей ощущаешь себя путешественником по сказочным мирам. И хочется, забыв о заботах, наслаждаться каждой секундой этого приключения – танцевать, будто никто не видит, петь любимые песни во весь голос и верить, что загаданные сегодня желания обязательно сбудутся.

Этим и занимаются гости в день рождения любимого курорта. Праздник стартует на пляже – с фестиваля красок Холи и пенной дискотеки – , а затем перемещается в летний театр, где дети, весело смеясь, ловят пальчиками мыльные пузыри. Хрупкие, словно из тонкого цветного стекла, они тысячами разлетаются в разные стороны, преобразая пространство вокруг. Продолжает детскую программу химическое шоу от профессора со злодейским, но уж очень забавным смехом и страстью к научным экспериментам. Не обходится без взрывов (скорее веселых, чем страшных), радостных вскриков и поп-корна в клубах жидкого азота (совершенно безопасного, но крайне эффектного).

ТАНЦУЮТ ВСЕ

Днем все собираются на Pool Party. Праздник в самом разгаре: гости разбирают угощения – канапе с креветками, ананасы и виноград, пирожные с кремом и безе в виде облачков; таинственные зеркальные пришельцы ростом под три метра с удовольствием позируют камерам, приобнимая рискнувших к ним подойти смельчаков, а аниматоры заряжают детей и взрослых бодрими клубными танцами.

«Бассейн, отдых, погода, море – все супер. Нам все нравится. Ждем вечернюю программу!» – **Елена Богданова** из Старого Оскола Белгородской области дает нам интервью, пританцовывая, потому что устоять на месте здесь и правда невозможно.

Вот и **Тимур Колганов** из Пензы повторяет за аниматорами все движения прямо на балконе своего номера. Да так энергично и талантливо, что признается главной звездой вечеринки у бассейна.

Вечером его искупают в овациях на сцене и даже вручат специальный презент от отеля, а мы поймем танцора на пару слов, чтобы узнать, в чем секрет его невероятного позитивного заряда:

«Хочется, чтобы каждому отдыхающему здесь было так же хорошо, приятно и весело, как мне. Оставим работу и повседневную жизнь за границами Alean Family Riviera. Отдых здесь и сейчас! – провозглашает самый танцующий гость. – Праздник сегодня замечательный. Анимация отжигает, организация на высшем уровне, программа шикарная. Но если честно, мне не понравилось... Не понравилось, что на дискотеке было настолько весело, что я сорвал горло и весь вспотел!»

Еще одной изюминкой Pool Party становится бармен-шоу от команды Shake Bar. Артисты виртуозно жонглируют бутылками, строят пирамиды из бокалов, удерживая их зубами, и приглашают в свой экстрим-бар гостей, которые не боятся огня, дыма и льда и с азартом ныряют в коктейльное безумие.





«МЕЧТАЙ! ДЫШИ! ЛЮБИ!»

Праздничный ужин удивляет изысканными блюдами – улитками, пастой с чернилами каракатицы и креветками на гриле, а также нежнейшими десертами и сладкой ватой. Подкрепившись, взрослые и дети спешат к сцене – на главную часть праздника.

С наступлением заката фееричные события дня сменяются торжественным вечерним представлением: гости наслаждаются танцевальным театром, захватывающими дух эквилибристами, балетом, брейк-дансом и даже танцами роботов со световыми и лазерными спецэффектами.

В ходе вечера творческая команда курорта со сцены размышляет о любви и мечтах. Самые трогательные моменты праздника – массовый запуск бумажных самолетиков, в которые дети и взрослые нашептывают свои заветные желания, и милый интерактив для гостей. Решились бы вы позвонить родным людям и на громкой связи сказать им самые важные слова любви перед сотней зрителей? Наши гости делают это с удовольствием. Одно за другим нежные признания летят из курорта в Ярославль, Новосибирск, Краснодар, Уфу и Москву – мамам, дочкам, сестрам и братьям.

– Дорогая мама! Мы сейчас на отдыхе в нашем любимом отеле, и я хочу сказать, что очень тебя люблю!

– ... А что это вы там делаете? – радостно удивляется голос на другом конце провода.

Услышав ответное «Я тебя люблю», гости взрываются аплодисментами.

Кульминация дня рождения – огромный именинный торт и завораживающий фейерверк, который возвещает... Нет, не о завершении праздника, а о долгожданной дискотеке! Хедлайнеры вечеринки – кавер-группа Fox Party Band. Невероятный вокал, живые инструменты, дождь из блестящей мишуры и огненная энергетика – вечеринка стала ярким финалом дня. Уверены, что этот день надолго поселился в сердцах наших гостей.

«Хороший праздник: весело, много гостей и артистов, очень интересно. Мы не в первый раз в Alean Family Riviera, и отель постоянно развивается. А работа над собой – это самое главное. Молодцы!» – комментирует Сергей Пупков из Одинцова (Московская область).

P. S. Признаемся честно, своему самолетiku мы загадали вновь встретиться с вами на дне рождения Alean Family Riviera в следующем году. И точно знаем, что так оно и будет. Ведь в стране чудес все мечты сбываются!

КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

- Заказ цветов и тортов
- Организация поздравлений
- Аренда яхт и автомобилей
- Индивидуальные экскурсии
- Услуги трансфера
- Заказ авиа, ж/д билетов и др.



ALEAN FAMILY BIARRITZ

☎ 8 938 870-00-81, 1060

📍 Напротив стойки регистрации

esséntie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

СПА-ПРОГРАММА

«ПЛЯЖНЫЙ РЕЛАКС»

Уникальный уход для тела на основе семи атлантических водорослей, морской соли и растительных экстрактов. Способствует очищению, увлажнению и антиоксидантной защите, дарит чувство свежести и подтянутости.

Этапы:

- Очищение кожи скрабом на основе морской соли с масляным экстрактом фукуса и ламинарии.
- Расслабляющий массаж – 30 минут.
- Обертывание-лифтинг «Ламинария и фукус» с экстрактом семи атлантических водорослей, зеленого чая и женьшеня.
- Завершающий уход: шелковистая кремовая эмульсия с морскими минералами с экстрактом фукуса, ламинарии, дикой розы, масла ши.

Длительность: 90 минут

Перед процедурой рекомендуем распаривание в хаммаме
Консультация специалиста – бесплатно*

ALEAN FAMILY SPUTNIK

☎ 4040



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КАПЕЛЬНИЦЫ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



Результаты процедуры:

- Детоксикация
- Лечение хронических заболеваний
- Улучшение состояния кожи
- Восполнение дефицита витаминов и микроэлементов

Консультация специалиста – бесплатно

Предложение не является публичной офертой. Актуальные услуги и стоимость можно уточнить у администраторов Центра красоты и здоровья



ALEAN FAMILY SPUTNIK

 4040

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДЕТСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОДЕЖДЫ ALEAN ДЛЯ ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ

Футболка + шорты

Состав: 92% хлопок, 8% эластан

Хлопковый трикотаж – натуральный гипоаллергенный материал, который отлично подходит для детской одежды. В таких вещах ребята чувствуют себя максимально комфортно, а эластичность ткани помогает легко одевать и раздевать малышей.

Свобода и удобство в каждом движении!



ALEAN FAMILY SPUTNIK

 *BOUTIQUE, Корпус 1, этаж 1*

КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

Композиции
из воздушных
шаров на ваш
праздник

Внешний вид шаров может отличаться
от рекламного изображения



ALEAN FAMILY SPUTNIK

☎ 4004, 8 918 623-15-42


Le Petit Café
КАФЕ

СПЕЦИАЛЬНОЕ СЫРНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Закуски

- Сырная тарелка
850 ₽ | 310 г
- Буратта с розовыми томатами и рукколой
760 ₽ | 190 г
- Страчателла с вялеными томатами
600 ₽ | 100 г

Салаты

- Салат с овощами гриль и жареным халуми
750 ₽ | 200 г

Горячее

- Камамбер в беконе с брусничным соусом
1100 ₽ | 220 г

Внешний вид блюд может отличаться
от рекламного изображения



ALEAN FAMILY SPUTNIK

📍 У реки Агуры

В МОРЕ РОЖДАЕТСЯ ИСТИНА

Сонная безмятежность, легкий морской бриз и мягкий убаюкивающий шелест прибоя – мы медленно прохаживаемся по дневному пляжу, где царит умиротворение и атмосфера расслабленного отдыха



После обеда здесь просторно и тихо. Гости дремлют на шезлонгах, дети, смеясь, плещутся в теплой воде у берега, сап-борды скользят по волнам, размеренно рассекая водную гладь. Цветные пятна надувных кругов и матрасов пестрят на темной поверхности моря, мерцающей солнечными отблесками.

«Мама! Я самый храбрый!» – радостный возглас прямоком из воды. Там мальчик, проворно перебирая руками, учится плавать. Девочка лет восьми стоит у берега, увлеченно рассматривая узоры на тельце мутно-перламутровой медузы, вальяжно проплывающей мимо. Море... Главная цель и ценность отпуска. Оно вдохновляет, заряжает, нежно обнимает волнами и легко покачивает, помогая отпустить все тревоги. В чем его сила и очарование?

«Море – это жизнь. Мне, как местному, без него некомфортно. Я и в других местах жил – там без моря чувствуешь себя как будто без чего-то

очень важного. Это энергия прежде всего. Энергия жизни», – говорит старший матрос-спасатель пляжа Alean Family Biarritz Геннадий Волобуев.

Он пристально следит за безопасностью и комфортом гостей во время купания. Это крайне важно, ведь море, как и любая стихия, может быть опасным. Дружить с ним нужно, соблюдая особые правила: находитесь в море не более 10-15 минут, чтобы не допустить озноба и судорог, следите за детьми, не заплывайте далеко от берега на надувных кругах, плавайте вдали от лодок, судов, гидроциклов и катамаранов, не допускайте грубых игр на воде и, конечно, помните про головные уборы.

За уважительное отношение море обязательно вознаградит – прохладой и покоем, чистыми мыслями и глубокими осознаниями, жизненными силами и крепким здоровьем, бескрайней красотой и ласково перебирающим волосы бризом.

В наших курортах наслаждаться водной стихией особенно приятно, ведь оборудованные пляжи отелей обладают для этого всем необходимым. Рассмотрим их чуть подробнее.



Alean Family Doville, Alean Family Riviera и Majestic by Alean находятся в Анапе. Море здесь мелкое и быстро прогревается. Юные гости курортов в восторге от мягкого песочка и небольшой прибрежной глубины, в которой удобно резвиться и плескаться. А взрослые могут вдоволь наплаваться, пройдя чуть дальше от берега. Особого колорита отдыху здесь добавляют завораживающие песчаные дюны.

С комфортом добраться до пляжа Alean Family Doville можно на фирменном электрокаре. Лазертаг, лучный тир, детская игровая площадка, беседка и сцена для анимационных мероприятий – здесь не бывает скучно. Можно сыграть в волейбол, мини-футбол или бочку, заняться фитнесом на специальной площадке.

Alean Family Riviera также предлагает доехать до пляжа на элетромобиле или прогуляться пешком – до моря здесь всего 350 метров. Из доступных активностей – семейные игры, танцы и зарядка, занятия на тренажерах, фитнес, волейбол, развлекательные мероприятия у анимационной сцены.

Гости Majestic by Alean на пляже играют в петанк, дартс, фрисби, бочку и волейбол, участвуют в командных семейных соревнованиях. Дети любят веселиться на игровой площадке.

Дойти до моря от Alean Family Biarritz удастся всего за 5 минут приятной неспешной прогулки по сосновой аллее. Пляж курорта представляет собой редкое для черноморского побережья явление – понтон, по которому можно войти в воду, миновав скользкий каменистый берег. Бухта здесь спокойная, а вода быстро прогревается.

На пляже расположен детский игровой комплекс и анимационная беседка с настольными играми, а также проходят занятия детского клуба и развлекательные активы.

Alean Family Sputnik отличается тем, что расположен на первой береговой линии и имеет собственную набережную со снэк-барами, кондитерской, магазином, тренажерным и фитнес-залами и игровой террасой. У моря можно увидеть синий флаг – он говорит о том, что вы находитесь на пляже первой категории.

Здесь крупная и средняя по размеру галька, а также глубокое море – стоит сделать несколько гребков руками, и до дна дотянуться будет не так просто. Поэтому для детей и взрослых, которые не умеют плавать, на пляже курорта предусмотрено пространство с более плавным входом в воду.



ТОП-5 РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА ПЛЯЖАХ СЕТИ КУОРТОВ ALEAN COLLECTION:

1. Плавать на сап-борде или байдарке.
2. Качаться на волнах в надувном круге.
3. Наслаждаться мягким мороженым и прохладным лимонадом в снэк-баре.
4. Играть в волейбол на песке.
5. Танцевать или заниматься фитнесом/йогой вместе с командой анимации.

Вот такой он – отдых у моря в наших курортах. Иногда активный, а временами по-хорошему праздничный; знойный и освежающий; поглаживающий солнечными лучами и приветствующий криками чаек.

Пройдитесь взглядом по линии горизонта, постарайтесь рассмотреть в водной ряби черный плавник дельфина, вдохните соленый воздух и скажите морю спасибо за самое счастливое лето. И почувствуйте, как с шепотом волн оно отвечает взаимностью.

ОДЕЖДА СОБСТВЕННОЙ ТОРГОВОЙ МАРКИ ALEAN ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



ALEAN FAMILY RIVIERA

- 📍 Boutique, напротив корпуса «Шато»
- 📍 Souvenir, во входной группе отеля



КОСМЕТИКА THANN

Производство:
Таиланд

Серия для лица

Shiso Collection – восстановление,
питание и защита

- Очищающий мусс для лица SHISO, 150 г
- Тонизирующий тоник для лица SHISO, 135 мл



Серия для волос и тела

Aromatic Wood Collection –
ароматерапия и чувство радости

- Ароматический шампунь «Детокс-формула» AROMATIC WOOD, 250 мл
- Ароматический шампунь с формулой для экстра-блеска AROMATIC WOOD, 250 мл
- Ароматическое молочко для тела AROMATIC WOOD, 320 мл



ALEAN FAMILY RIVIERA

- 📍 Boutique, 📍 Souvenir



SAINT-MICHEL

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ РЕСТОРАН

ЗНАМЕНИТЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ДЕСЕРТ «АННА ПАВЛОВА»

*Нежное безе с кули из облепихи,
воздушным кремом «Пломбир»
и садовыми ягодами
в клубничном желе*

ALEAN FAMILY DOVILLE



Забронировать столик:

+7 989 776-47-12



КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

Новинка сезона 2024



ПРОКАТ НАДУВНОГО ПЛОТА

Забронируйте яркий плот «Фламинго»
или «Единорог» в приложении отеля,
перейдя по QR-коду

ALEAN FAMILY DOVILLE

+7 989 776-02-44



ОДНАЖДЫ В ЦИРКЕ

Следующим в череде июльских именинников стал Majestic by Alean: 15 июля курортный отель отпраздновал свой третий день рождения и по этому поводу устроил для гостей зрелищную цирковую феерию.

Смех и музыка, номера на грани человеческих возможностей и таинственный живой сюрприз для гостей.

Рассказываем обо всем по порядку.



Одним летним утром вы просыпаетесь в уютном номере отеля с видом на море, неспешно спускаетесь на завтрак и встречаете... Змея Горыныча! Неожиданно? В день рождения отеля возможно и не такое – сказочные персонажи и приятные сюрпризы поджидают гостей на каждом шагу. Пляжная программа раскрашивает день яркими красками Холи и освежает пенной дискотеккой, эстафеты и семейные турниры дают каждому возможность проявить себя, а игры в бассейне веселят всех, кто в июльский зной намерен оставаться в воде весь день напролет.

Настоящее цирковое великолепие разворачивается после обеда – сначала команды детей и взрос-

лых в компании клоунов и мимов рисуют флаги цирков из своих фантазий – по частоте изображений лидируют слоны, тюлени, подкидывающие в воздух мячи, и горящие кольца для трюков.

Следующий пункт программы – розыгрыш подарков – один из самых долгожданных! За фирменные призы гости всех возрастов на скорость надувают длинные воздушные шары, бьют рекорды по стоянию в планке, складывают максимальное количество бумажных самолетиков, да и в целом показывают недюжинные выносливость и ловкость.

Этими же качествами, но умноженными примерно на сто, удивляет приглашенный экстремальный йог: завожовив публику, он ходит по битому стеклу,

лежит на гвоздях и балансирует на острие кинжала. И все это – с утяжелениями в виде гостей, отважившихся составить ему компанию!

«Чтобы спина не болела, выполняйте эти упражнения один раз в день – на утренней зарядке», – с улыбкой советует артист.

Мощь тела и духа йога приводит зрителей в восторг, но главный сюрприз ждет их в финале представления. Звездой шоу становится живой питон: обаятельная Самира, несмотря на несколько опасный вид, оказывается весьма дружелюбной и грациозно позирует для фото со всеми желающими.

Праздничный вечер стартует с детского шоу. Юные гости весело танцуют и играют, а также поздравляют любимый отель самыми искренними пожеланиями:

- Хороших отзывов!
- Больше гостей!
- Желаем, чтобы отелю дали пять звезд!

Хедлайнером взрослой дискотеки становится экс-солист группы «Премьер-министр» Василий Киреев. «Девочка с севера», «Два бриллианта», «Саша + Маша» – гости подпевают любимые хиты начала нулевых настолько дружно, что концерт слышен далеко за пределами отеля.

«Все это сегодня в честь Majestic by Alean. С днем рождения! Знаю, что отель будет развиваться и удивлять, становиться больше и лучше, поэтому всем, кто сегодня здесь, рекомендую обязательно приехать и в следующем году, – обращается к гостям Василий Киреев. – Обожаю Alean Collection. Я был во всех отелях сети – сервис на высшем уровне!»

Что может быть слаще таких признаний? Только именной торт – эффектный и яркий, в виде циркового шатра. Гости разбирают главное праздничное угощение и уговаривают этот день не заканчиваться – слишком уж он прекрасен.

С днем рождения, любимый отель!



«ЛАЙК ХОЧЕТСЯ ПОСТАВИТЬ, КОГДА ВИДИШЬ ЭМОЦИЮ»

Как сделать удачные фото и видео с отдыха для соцсетей

«Не фотографировался – не отдыхал» – одно из главных правил современного мира. Ступив на берег моря, мы сразу спешим опубликовать в соцсетях целую галерею кадров с пальмами, волнами, бассейном и, конечно, с собой в этих райских локациях. И правильно: соцсети – это новый формат фото- и видеоальбома и удобный способ общения, позволяющий поддерживать связь с друзьями, родственниками и приятелями независимо от частоты реальных встреч.

Мы поговорили с экспертом в области соцсетей и узнали, какие фотографии из отпуска точно соберут много лайков, почему не стоит стремиться к идеальной картинке и как лучше снимать дельфинов. Изучаем теорию и отправляемся практиковаться в самые красивые места наших курортов.



Юлия Назарова

Ведущий специалист по работе с социальными сетями сети курортов Alean Collection

– Нужно ли обладать особыми навыками съемки, чтобы сделать цепляющие фото и видео?

– Для создания красивого контента необязательно быть фотографом, но важно выработать определенное мышление: думать о том, кто вас смотрит, для кого вы снимаете, стараться сделать так, чтобы зритель/друг/знакомый классно провел ту минуту, когда будет рассматривать вашу историю или пост.

– Каковы базовые правила удачной съемки для соцсетей?

– Правило № 1: если камера не очень, без стабилизации, делайте фото. Дрожащее видео очень сложно воспринимать. Снимая для историй, помните, что картинка должна быть вертикальной, на весь экран. Лучше ее не уменьшать и не поворачивать.

Правило № 2: делайте подписи к фото крупным, читаемым шрифтом. Не нужно много слов – лучше сократить текст, оставив суть. В соцсетях здорово

заходит сторителлинг – прием, при котором мы по частям рассказываем какую-то историю, от начальной точки до результата. Это не так сложно, зато в разы увеличивает количество просмотров и реакций.



Но заинтересовать аудиторию можно и без сторителлинга – для этого обязательно делитесь эмоциями. Это правило № 3, самое главное. Не просто: «Я приехал – вот море, вот номер, а вот еда», а «Здесь самые вкусные пирожки! Обожаю» или «Классно, что мы в отеле “Ультра все включено”, и не нужно готовить». Такое вызывает больше обратной связи. Ведь неприятно, когда выкладываешь что-то, а в ответ – ничего. Лайк хочется поставить, когда ты видишь эмоцию. Это взаимобмен.

К тому же, людям важен контекст – его стоит обрисовать. Например, вы читаете у знакомой: «Впервые за три года я приехала на море. Я так этому рада!» И сразу появляется желание что-то ответить, порадоваться вместе с человеком.

И еще очень важный совет: протирайте камеру. На отдыхе пальцы часто в креме для загара, экран заляпанный. Нужно просто взять в привычку периодически протирать обе камеры – и фронтальную, и обычную.

– А как лучше НЕ снимать?

– Важно подмечать детали: иногда в кадр, помимо основного объекта или человека, попадает что-то неэстетичное, но незаметное на первый взгляд. Эта деталь может все испортить.

В то же время не надо стремиться сделать на 100% идеальную картинку. Когда бросаешь на это все силы, результат получается ненатуральным, бес-

чувственным. А чувства все-таки должны быть на первом месте. Людей привлекает что-то естественное, человеческое и понятное. Чересчур эстетичные, «вылизанные» фото похожи на картинки из фотостока или рекламы и будут проходными.

Не стоит также сильно увлекаться фотошопом – это выглядит пластиково и не вдохновляет.

– Перефразируем классика и признаем: все счастливые семьи на отдыхе фотографируются примерно одинаково. Что делать, если хочется получить нестандартный кадр из отпуска?

– Здесь нужно снова включить то самое особое мышление и задать себе вопрос: что я хочу показать? Себя, красивую природу, новый купальник, интересный памятник? И показывать именно это, а не себя на фоне памятника – такой формат себя исчерпал. Очень живо смотрятся коллажи: тот самый памятник, море, пальма, вы – такая подборка с какой-то минимальной подписью. Получится круто и точно не скучно. Кстати, с коллажами из четырех фото есть хитрость: кадры должны сочетаться по диагонали – левый верхний с правым нижним, а правый верхний с левым нижним. Например, по диагонали можно разместить два крупных плана или фотографии с одним и тем же преобладающим цветом.

Можно делиться тем, что именно вам показалось интересным и цепляющим. Бывает, человек чув-



ствует себя профаном в создании контента и старается просто кого-то копировать. Со стороны это будет считываться как что-то чужеродное. Лучше придумать свою фишку и объяснить, что вы под ней подразумеваете. Сегодня у людей очень высокая насмотренность, и красивым закатом их уже не удивить. А вот индивидуальный взгляд привлекает внимание.

А если хотите показать себя, делайте портретную съемку, выбирая соответствующий режим на камере. Лучшие портретные фото получаются в

«золотой час» – за час до заката или в первый час после рассвета.

– Как лучше вести себя в кадре, надо ли позировать?

– Важна естественность образа – лучше вести себя максимально натурально. Необязательно смотреть в кадр, можно сфотографироваться в профиль – с учетом вашей рабочей стороны.

Хорошая идея – взаимодействие с каким-то предметом: например, возьмите в руки коктейль. Если плаваете на яхте (у нас есть такая экскурсия), попросите у капитана разрешения встать за штурвал. Или сядьте, спустив ноги в воду, и фотографируйте морскую даль, а вас пусть снимает кто-то со стороны. Интересно смотреть на человека, который в кадре чем-то занят.



– Видеоконтент уже давно не уступает фото по популярности. Как и о чем снять ролик с отдыха?

– В видео лучше сразу переходить к сути, не расквашиваться. Наше восприятие воспитывают соцсети, и мы принимаем решение – смотреть видео или его пролистнуть – уже в первую секунду. Поэтому внимание нужно захватить сразу.

Объясню на известном примере – съемке дельфинов, вынырывающих из моря. Такое видео длится, скажем, 40 секунд, и всего 3 из них в кадре дельфин. Остальное время мы проводим в ожидании. От этого появляется ощущение разочарования: «Я так долго смотрел, а там один плавничок показался». Здесь нужно элементарно научиться монтировать. Смонтируйте видео именно на моментах выныривания дельфинов. Пусть оно будет идти 3 секунды, но зато произведет вау-эффект.

Можно повторить понравившийся популярный тренд – подобрать похожие кадры с той же длительностью. Скорее всего, там будет высокая динамичность или нестандартная интересная история. И обязательно следите за тем, чтобы все отрывки видео были одного формата – на весь экран.

Хорошо заходят разговорные ролики, где вы что-то рассказываете. Важный нюанс: сопровождайте такое видео титрами – смотреть его будет гораздо удобнее. Функция автоматического создания титров есть в самых простых бесплатных программах для редактирования видео. Разобраться в этом – несколько минут, а ваш ролик будет гораздо полезнее.



И еще – расставляйте акценты. Часто человек хочет показать, скажем, новый купальник и делает какое-то видео, подольше задерживая его на кадре с обновкой. Как бы намекая, на что обратить внимание. Но если вы хотите что-то сделать заметным, делайте это прямо. Искать тайный смысл в ролике вряд ли кто-то будет, а вы расстроитесь, что про купальник никто не написал. Лучше опубликуйте отдельный пост с подписью: «Посмотрите, какой классный купальник нашла! Мне так нравится!» Поэтому, кстати, нам нравится контент блогеров – у них все понятно: кто, где, с кем.

– Поделитесь беспроигрышными идеями фото, которые точно всем понравятся и наберут много лайков.

– Классные фотки всегда получаются в бассейне – благодаря голубому цвету. Яркий купальник, ноги в бассейне, коктейль в руке – 100% успеха.

Аппетитная еда тоже всем нравится. Показывать ее нужно до процесса потребления. Попробуйте несколько ракурсов – сверху (но следите за тем, чтобы не было тени от телефона), сбоку, со стороны, как кто-то из членов семьи сидит за столом. Желательно сразу выбрать столик у окна с хорошим натуральным освещением.

Руки в кадре – вариант для тех, кто не очень любит фотографироваться. Возьмите тарелочку с фруктами и пирожными, мороженое или коктейль с долькой лимона на краешке – и сфотографируйте вытянутую руку с предметом на фоне природы, моря. Здорово, когда в кадре две руки, например, ваша и мужа – это уже полноценное фото для ленты, с настроением и героями.

– А есть ли секреты хорошего семейного фото на отдыхе?

– Да, на фото должен быть какой-то объединяющий вас элемент: допустим, вся семья в халатах на балконе. Будет классно смотреться – как форма у спортивной команды. Селфи, фото на таймер или видео, с которого можно сделать скриншот, – выбирайте любой вариант.

Можно также всем надеть отельные тапочки, встать в круг и сфотографировать вид сверху. Или наоборот: положить телефон на пол и сделать кадр снизу, с вашими лицами по кругу – будет очень здорово и нестандартно.

– Многие боятся, что контент, где ты делишься радостью или показываешь детали своей жизни, могут принять за хвастовство...



– Не надо стесняться. Конечно, если вы не высываетесь, вам и плохого никто ничего не скажет. Но я советую высываться. Прошло уже то время, когда это было не принято.

Соцсети – это коммуникация, связь с людьми. Одноклассники, которых вы 15 лет не видели, погружаются в контекст вашей жизни и понимают, что могут вам написать, о чем-то спросить. Узнать, как вам отдыхалось в этом отеле и можете ли вы его порекомендовать. Вы же не будете всех знакомых обзванивать: «Галочка, я еду в Гагры с режиссером Якиным!»

Сейчас, если вас нет в соцсетях, для многих людей вас как будто не существует. Вы есть только для своего круга общения, а он может быть ограничен. Вам нужно показать – я существую. Поэтому так или иначе рекомендую выходить в соцсети. И делиться искренними эмоциями!

Благодарим гостей наших курортов за предоставленные фото!

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Забота о самом главном

- Капельницы красоты и здоровья
- Карбокситерапия
- Озонотерапия
- Ингаляции
- Аппаратная физиотерапия
- Массаж
- Водолечение
- Грязелечение



ALEAN FAMILY DOVILLE

☎ 8 918 040-52-00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



КАКАЯ ТЫ БЕЛОЧКА?

1 августа бельчата и Вики и Чики отмечают свой день рождения! В честь праздника мы подготовили игровой тест, с помощью которого наши юные гости смогут определить, на кого из героев историй о веселых белочках они похожи больше всего. Рекомендуем проходить тест всей семьей – радостный смех и неожиданные открытия гарантированы.

Юный друг, выбери наиболее подходящие ответы на вопросы (можно выбирать несколько вариантов) и посчитай, каких букв соберешь больше всего.

1. Чем тебе больше всего нравится заниматься в свободное время?

- А) Плавать и нырять в море или бассейне.
- Б) Готовить разные блюда и собирать гостей за столом с вкусностями.
- В) Заниматься спортом! Например, гонять в футбол с друзьями.
- Г) Мастерить что-то своими руками – вязать, вышивать, клеить.
- Д) Читать интересные книжки и узнавать новое.
- Е) Петь и танцевать. Что может быть веселее?

2. Какие у тебя основные черты характера?

- А) Смелость и озорство.
- Б) Эмоциональность и честность.
- В) Энергичность и уверенность в своих силах.
- Г) Аккуратность и спокойствие.
- Д) Любознательность и рассудительность.
- Е) Общительность и позитивный настрой.

3. Над чем тебе еще стоит поработать?

- А) Хочу меньше хулиганить.
- Б) Хочу чаще радоваться и реже грустить.
- В) Хочу стать храбрее.
- Г) Хочу научиться не стесняться.

Д) Хочу меньше ворчать.

Е) Я и так очень хорош(а)!

4. Представь, что собираешься гулять. Что ты обязательно наденешь?

- А) Солнечные очки, ведь в них я выгляжу невероятно круто!
- Б) Что-нибудь розовое и с цветочками – как у принцесс!
- В) Медали за свои спортивные достижения – пусть все видят, что я победитель!
- Г) Эксклюзивный дизайнерский наряд, который я сшил(а) своими руками!
- Д) Очки для зрения – чтобы лучше изучить окружающий мир!
- Е) Что-то яркое – люблю привлекать к себе внимание!

5. Какая у тебя суперсила?

- А) Отличное чутье.
- Б) Умение во всем видеть хорошее.
- В) Целеустремленность.
- Г) Золотые руки.
- Д) Ум и знания.
- Е) Артистичность.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Если у тебя больше ответов под буквой...



А: ты – Чики! Это бельчонок-разбойник, бесстрашный и в любой момент готовый вступить за друзей. Никогда не унывает и всегда первым идет вперед. В нем много энергии и озорства, с которыми он не всегда может справиться. Отсюда и ворох проблем, возникших исключительно из-за страстного интереса к жизни. В отношении к себе Чики не обидчив и не лишен самоиронии. Нос Чики – провокатор и помощник, он за версту чует еду, опасность и любые изменения.

Увлечения: бельчонок – мастер на все руки, он может из подручных материалов сделать игрушки и украшения. Великолепно плавает и ныряет.

Привычки: любит до блеска натирать свои солнечные очки. Их у него целая коллекция (на вид абсолютно одинаковых). Не терпит тишины, заполняя ее рассказами или фантазиями.



Б: ты – Вики! Настоящая белочка-девочка. Вики – умница, легкая, открытая, стремительно проживает эмоции: может внезапно обидеться и так же быстро простить. Как настоящая красавица следит за собой, причесывается, чистит шубку, поддерживает порядок.

Вики настроена доводить дела до конца, ее сильные стороны – смысленность и интеллект, она идеальный организатор. Умеет говорить ласковым голосом, против которого Чики бессилён, поэтому быстро с ней соглашается. На проблемы, которые на каждом шагу создает Чики, она реагирует по-женски: либо старается предотвратить, либо решить, либо обижается, расстраивается и грустит. Но в целом она жизнерадостная белочка, которая во всем находит положительные стороны. Не умеет хитрить и обманывать.

Увлечения: Вики – хорошая хозяйка: любит готовить, играть в дочки-матери, принимать гостей. А еще рисовать, создавать чудесные открытки, делать аппликации, сажать цветы и кусты, петь и танцевать.

В: ты – Рики! Бельчонок-спортсмен – подтянутый, со спортивным телосложением. Рики увлечен футболом, буквально не выпускает мяч из рук: играет с ним, на нем же спит, как на подушке, с ним говорит и советуется, как с верным другом.



Чрезвычайно уверен в себе и любит показывать бицепсы. При всей своей брутальности в глубине души он немного трусоват, но капля за каплей побеждает свои страхи, постепенно становясь настоящим смельчаком.



Г: ты – Кристи! Аккуратная, с виду вдумчивая и спокойная девочка-белочка. Про таких, как Кристи, говорят: «У них золотые руки». При ней всегда корзинка, в которой есть все: спицы, крючок, ножницы и нитки. Она в любой момент может связать веревку и спасти друга, сплести ловушку-паутину и поймать врага, крючком достать упавшие в расщелину ключи, ножницами выстричь влипшую в беличью шубку... жвачку или сделать модную стрижку. Белочка все время что-то мастерит и любит дарить подарки – конечно, сделанные своими лапками.

Говорит медленно, с длинными паузами. Она немногословна, но многодельна.

Д: ты – Арчи! Изобретатель и натуралист, очень серьезный бельчонок в очках и немножко ворчун. Интроверт с богатым внутренним миром, который ему чаще интереснее внешнего. При этом окружающая суэта Арчи не мешает и даже наоборот: чем больше хаоса поблизости, тем глубже и ярче открываются его собственные миры.



Отличный рассказчик, знает много удивительного и впечатляющего, друзья любят его слушать. Он много и охотно читает, особенно научно-популярную литературу. Часто его можно встретить с книжкой или журналом.

Е: ты – Сьюзи! Натура творческая, даже поэтичная. Абсолютный экстраверт. Она все время звучит: поет, рассказывает стихи, часто сочиняемые прямо на ходу, – «что вижу, то пою». Сама от себя смеется и себе же аплодирует. Но и без публики никуда – она нужна Сьюзи, как воздух. Звук аплодисментов ей чудится всюду: в падающих каплях дождя, в щебетании птиц, в постукивании пальцев по столу.



Сьюзи совершенно равнодушна к делам хозяйским и приготовлению пищи, поэтому любит ходить в гости, но не с пустыми руками – у нее всегда найдется что рассказать, спеть или станцевать.

Легкая и незлопамятная. Мир любит белочку и восхищается ею.

АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ В ALEAN FAMILY DOVILLE

Топ-3 процедуры для лица и тела

1. БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ПОДТЯЖКА ЛИЦА НА АППАРАТЕ ULTRAFORMER

SMAS-лифтинг – отличная альтернатива хирургической подтяжке. Новейший ультразвуковой аппарат уменьшает выраженность морщин, подтягивает контуры лица и тела, повышает упругость кожи.

Преимущества процедуры:

- универсальность – подходит любому типу кожи (при отсутствии противопоказаний);
- комфорт – не вызывает болезненных ощущений;
- пролонгированный результат – эффект от процедуры будет нарастать и достигнет своего пика через 2-3 месяца, но оценить изменения во внешнем виде удастся уже через 14-20 дней после первого сеанса.

В Центре красоты и здоровья Essentie используется только сертифицированное оборудование.

2. RSL-СКУЛЬПТУРИРОВАНИЕ НА АППАРАТЕ BEAUTYLIZER

RSL-скульптурирование предполагает глубокое компрессионное воздействие на ткани и лимфодренажный массаж, а также активизирует выработку коллагена.

RSL-скульптурирование на аппарате BeautyLizer:

- борется с проявлениями целлюлита;
- уменьшает объемы тела и устраняет дряблость кожи;
- активизирует обменные процессы.

3. ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ НА АППАРАТЕ MBT HONOR ICE

Диодный лазер – самый безопасный и эффективный вид лазера для эпиляции: во время процедуры кожа не подвергается термическому воздействию, а значит, полностью защищена от раздражения и ожогов.

Преимущества аппарата:

- может работать на любом типе кожи и волос;
- эффект виден уже после первой процедуры (устраняется около 30% волос);
- высокая скорость работы и отсутствие болезненных ощущений делают процедуру максимально комфортной.

Курс (от 3 до 10 процедур) подбирается индивидуально после консультации со специалистом.



ALEAN FAMILY DOVILLE

☎ 8 800 100-14-92

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

ДЕЛЬФИНАРИЙ «НЕМО» В АНАПЕ

*Яркое водное шоу
и незабываемые впечатления*

ALEAN FAMILY RIVIERA

☎ 8 918 644-26-79



КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

Экскурсии месяца

- «Сафари-парк» и набережная Геленджика
- Дельфинарий
- Морская прогулка на яхте



MAJESTIC BY ALEAN

☎ +7 939 863-46-17, 1000

МЫ ПИШЕМ ИСТОРИЮ

Alean Family Biarritz отпраздновал шестой день рождения в тематике «Библиотека впечатлений»: любимые сказочные герои, живая музыка и сотни улыбок – в этот день гости вместе с командой курорта вписали счастливую главу в приключенческий роман об отдыхе у моря.



«ВСЕ РАДИ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ»

Уже в первой половине дня в Alean Family Biarritz стартует развлекательная программа: мыльное шоу на пляже прогружает гостей в искреннюю радость детства, а на территории отеля ввысь взмывают краски Холи. Гости, смеясь, разрисовывают друг друга синим, лиловым, красным и зеленым. Две женщины выныривают из красочного облака:

- Как же здорово!
- Вот-вот! Поедем в следующем году на день рождения отеля снова?

Официальная часть праздника открывается маршем барабанщиков, которые задают ритм аплодисментам – сегодня они не будут смолкать до ночи. Затем в эпицентре торжества со связками воздушных шаров появляются сотрудники курорта – администраторы, озеленители, медики, горничные и повара во главе с управленческим составом. Гости осыпают овациями людей, чей труд делает их отдых самым комфортным и приятным.

– Вот уже шесть лет мы стараемся соответствовать высочайшим канонам гостеприимства. Почти три десятка департаментов каждый день делают бассейны теплыми, номера – чистыми, блюда – вкусными, а пляж – незабываемым. И все это ради того, чтобы вы чувствовали себя веселыми и счастливыми. Спасибо, что вы с нами! – обращается к взрослым и детям управляющий Alean Family Biarritz **Кирилл Сергеевич Мишенин**.

ПИКНИК КАК ИЗ СКАЗКИ

Центральным событием дня становится большой пикник и работа развлекательных станций под руководством героев любимых сказочных историй. Ведь день рождения – литературный! Об этом напоминают атмосферные фотозоны в виде больших книг, библиотечных закоулков и страниц старых рукописей, опаленных свечой для чтения. Оттого-то по территории и бродят Маленький принц со своей розой, Крысиный король из «Щелкунчика», Оле-Лукойе и Медуза Горгона. Кстати, в программе учтены литературные интересы всех поколений: подростки, например, участвуют в активах, посвященных комиксам, в том числе и японским, лежащим в основе аниме. Ну и какой же пикник без угощений! За сочными устрицами во льду выстроилась целая очередь. Аппетитная семга горячего копчения, мясо и кукуруза на гриле, арбузы и дыни, лимонады и сладости – тоже нарасхват.

– Этот пикник-ярмарка – самое яркое впечатление сегодняшнего дня! Только что мы с мужем приняли участие в конкурсе: стараемся заработать жетоны для ребенка, чтобы создать ему атмосферу праздника. Очень вкусными были фрукты и сладости, мясо на косточке и коктейли для взрослых, – рассказывает **Ольга Шафигулина** из Самары.

ВЕЧЕР МУЗЫКАЛЬНЫХ ИСТОРИЙ

Праздничный ужин манит не только ароматами аппетитных блюд, но и мягкими напевами пригла-

шенного вокалиста. Французский шансон, джаз и душевные отечественные композиции – изысканный репертуар и бархатный тембр участника телепроекта «Песни» на ТНТ **Стефи Лео** становится идеальным аккомпанементом к этому вечеру.

Самый ожидаемый момент – вынос именинного торта в виде большой книги Alean Family Biarritz с сияющими свечами – вызывает особенно бурную реакцию гостей. Кстати, в этот день они и сами смогли написать историю – в большой книге отзывов у входа в ресторан курорта. И подарили любимому отелю целое море теплых слов:

«Дорогой Alean Family Biarritz! Спасибо за то, что ты есть! За то, что можешь организовать нам прекрасные, интересные, вкусные, активные, пляжные, комфортные, незабываемые дни семейного отдыха на море. Развития, самостоятельности, новых идей

и проектов, больше отдыхающих и поддержки со всех сторон. Семья Латария-Прошиных из Москвы».

«Biarritz – это по любви. И это чистая правда!»

А кто-то оказался немногословным, но при этом все равно весьма трогательным: на одной из страниц детской рукой выведено огромное сердце.

Концертная программа на летней эстраде радует танцевальными историями, представленными учениками Академии танца курорта и шоу-балетом «Зодчие». А затем и гости пускаются в пляс – под живое выступление кавер-группы Fox Party Band.

Искрящийся финал дня – ослепительное пиротехническое шоу, от которого захватывает дух. У истории этого дня рождения точно хэппи энд – проверено. Ну а история жизни отеля – невероятно увлекательная и счастливая – только начинается. Alean Family Biarritz: продолжение следует...



ГОТОВЬТЕ ПЛЕД ЛЕТОМ

«Впервые я увидела его на отдыхе в Alean – это была любовь с первого взгляда! Красивый, солидный, именно такой, о каком я всегда мечтала. Сразу поняла, что без него домой не уеду, и теперь каждый вечер засыпаю в нежных объятиях – он дарит мне столько тепла!» – такое сообщение недавно пришло в нашу редакцию...



Настроившись на романтический лад, мы приготовились узнать волнующую историю любви, но вдруг увидели в письме фото: на кадре гостя одного из курортов Alean Family, улыбаясь, обнимала... наш фирменный плед! Именно он оказался таинственным героем этого интригующего рассказа. Удивлены? Мы – ничуть, ведь в этот плед правда сложно не влюбиться. И вот почему:

КАЧЕСТВО

Плед связан вручную из шерсти мериносо – породы овец, дающей необычайно тонкое руно. Мериносовые изделия прекрасно сохраняют тепло и одновременно с этим «дышат», хорошо пропуская воздух.

СТИЛЬ

Ремешок из натуральной кожи для переноски пледа не только позволяет с комфортом брать его в путешествия, но и привлекает внимание – фирменная деталь придает изделию особый лоск. А крупная вязка и благородный терракотовый оттенок сделают плед изящным акцентом в интерьере или салоне авто.

ГИПОАЛЛЕРГЕННОСТЬ

Деликатный материал идеален для детей: он не вызывает раздражения и, что не менее важно для кожи ребенка, – не колется. Поэтому нежным и воздушным пледом смело можно укрыть малыша в коляске.

УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ

Пикник, поездка, вечерняя прогулка у моря или посиделки с близкими на дачной веранде – плед пригодится в каждой из этих ситуаций и будет полезен в любое время года. Это замечательный подарок, который понравится любому, – не только красивый, но и по-настоящему нужный.

УЮТ

Обладатели пледа признаются: он похож на любимый свитер – настолько удобный и мягкий, что из него не хочется вылезать.

Увезите с собой частичку южного тепла, которое будет согревать весь год вас и ваших близких!

***Сезонное предложение:**

приобретите фирменный плед со скидкой 20%!

*Скидки не суммируются, количество ограничено



ALEAN FAMILY SPUTNIK

📍 BOUTIQUE, Корпус 1, этаж 1

📍 BOUTIQUE EN MER, пляж

БАЛАНС ВОССТАНОВЛЕН, ИЛИ ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СУСТАВОВ

Врач-реабилитолог Центра красоты и здоровья Essentie представила авторскую методику оздоровления опорно-двигательного аппарата



Татьяна Александровна Рыжова

Сертифицированный тренер, врач ЛФК и спортивной медицины

– Татьяна Александровна, как восстановить состояние опорно-двигательного аппарата, подорванное возрастом или болезнью? И что каждый может сделать уже сегодня, чтобы надолго сохранить здоровье суставов?

– Предлагаю попробовать занятия для замедления процессов старения в суставах, костях, мышцах и гармонии всего опорно-двигательного аппарата как единой системы. Особенно эффективна в этом отношении авторская методика «Восстановление баланса тела» – она включает целый комплекс упражнений на нестабильной опоре.

– В чем суть этой методики?

– Система упражнений на нестабильной опоре включает и тренирует мышцы – стабилизаторы спины и суставов. Хороший тонус и гармония этих мышц бережет суставы от травм и замедляет процессы старения, а также гарантирует их успешную работу в течение всей жизни.

– Кому рекомендуются занятия на нестабильной опоре?

– Вообще, я советую попробовать их всем, кому дорого собственное здоровье. Но особенно:

- людям, ведущим малоподвижный образ жизни;
- тем, кому в течение дня приходится повторять однообразные движения с большой нагрузкой (скрипачи, теннисисты, рабочие) или статичные позы;
- тем, кто пренебрегает занятиями физкультурой дома или тренировками в фитнес-зале, но понимает, как важна регулярная физическая активность, и хочет внедрить ее в свою жизнь;
- желающим сбросить лишний вес и поправить осанку;

- людям, имеющим проблемы в ногах в связи с сахарным диабетом, варикозом, плоскостопием, синдромом холодных ног;
- спортсменам, танцорам, физкультурникам – потому что занятия по методике баланса тела включают мышцы-стабилизаторы, которые остаются незадействованными в спорте и повседневной жизни.

– Какие у метода преимущества?

– Упражнения на нестабильной опоре обладают целым рядом достоинств. Перечислю основные:

- метод не требует специальной физической подготовки и не имеет возрастных ограничений. Даже те люди, которым обычно лень делать упражнения, в данном случае занимаются с удовольствием;
- результат, который вы получите от занятий, гораздо более ощутимый, чем эффект от обычных физических упражнений за ту же единицу времени;
- уже в первые минуты занятия поднимается общий тонус организма и улучшается настроение;
- всего 3-5 занятий с инструктором – и вы получите инструмент для самостоятельных тренировок у себя дома для всей семьи. Ваша 15-минутная утренняя гимнастика станет более эффективной и гармоничной;
- приятные бонусы – в процессе занятий сжигается лишний жир, улучшаются осанка и фигура.

Попробуйте эффективную методику и восстановите баланс тела в Центре красоты и здоровья Essentie!



ALEAN FAMILY RIVIERA

2035

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

Подарите близким яркие эмоции!

Заказ цветов:

- Организация вашего праздника
- Заказ цветов
- Композиции на любой вкус и бюджет

Заказ воздушных шаров:

- Композиция из шаров
- Хромированные шары
- Шары из фольги с надписью
- Шар-цифра

Информацию о наличии и стоимости товаров уточняйте у специалистов по работе с гостями или администратора



MAJESTIC BY ALEAN

 **+7 (939) 863-46-17, 1000**



ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ SOUVENIR И BOUTIQUE

- Одежда
- Пляжные принадлежности
- Аксессуары



ALEAN FAMILY BIARRITZ

 2 этаж здания основного ресторана

 Рядом с комплексом открытых бассейнов

 **1070, 1069**



MAJESTIC BY ALEAN ПРИГЛАШАЕТ В SPA



Разные виды массажа, уникальные уходовые процедуры, удовольствие и релакс – укрепите здоровье и насладитесь моментом в SPA-комплексе. Выбери наиболее подходящий вариант ответа (можно выбирать несколько вариантов) и посчитай, каких букв соберешь больше всего.

МАССАЖ ОБЩИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ

Одна из самых полезных и приятных процедур, которая способствует укреплению здоровья и дарит невероятное наслаждение. Массаж снимает боль и напряжение в мышцах и суставах, улучшает качество кожи, нормализует кровообращение и работу лимфатической системы. При этом вы получаете колоссальное расслабление всего тела и ни с чем не сравнимые тактильные ощущения.

МАССАЖ ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ ОБЩИЙ

Способствует повышению тонуса всего организма, устраняет отеки и тяжесть в ногах, тем самым предупреждая развитие варикозной болезни. Благодаря процедуре уменьшается целлюлит в области бедер и ягодиц, а также усиливается процесс жиросжигания в период активных физических нагрузок. Массаж приятно расслабляет и не вызывает побочных эффектов.

МАССАЖ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ ОБЩИЙ

Сочетание специальных массажных приемов с интенсивным механическим воздействием на проблемные зоны. В ходе процедуры глубоко прорабатывается подкожно-жировая клетчатка, за счет чего увеличиваются приток и отток лимфы и межклеточной жидкости, а из организма выводятся токсины и шлаки.

ТАКЖЕ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ SPA-УХОДЫ:

- «Шоколадное удовольствие» – для гладкой кожи и хорошего настроения;
- «Стройный силуэт» – для укрепления мышц и улучшения контуров тела;
- Anti-age – для сохранения молодости и корректирования возрастных изменений;
- «Экспресс-релакс» – для снятия усталости и восстановления жизненных сил.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ SPA-КОМПЛЕКСА:

- Каждому имениннику СКИДКА 15% на SPA-услуги.
- Счастливые часы: с 13:00 до 15:00 СКИДКА 15%.
- При покупке 3-х SPA-услуг единым чеком – СКИДКА 10%.



MAJESTIC BY ALEAN

+7 939 863-46-17, 016

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ALEAN FAMILY DOVILLE

Россия, г. Анапа, Пионерский проспект, д. 14
www.dovilleresort.ru

ALEAN FAMILY RIVIERA

Россия, г. Анапа, Пионерский проспект, д. 28
www.rivieraresort.ru

ALEAN FAMILY BIARRITZ

Россия, г. Геленджик, Маячная улица, д. 9
www.biarritzresort.ru

ALEAN FAMILY SPUTNIK

Россия, г. Сочи, Новороссийское шоссе, д. 17/1
www.sputnikresort.ru

MAJESTIC BY ALEAN

Россия, г. Анапа, Пионерский проспект, д. 20м
www.majestik-hotel.ru

ЕДИНАЯ СЛУЖБА БРОНИРОВАНИЯ:

☎ 8 800 250 00 30

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:



Alean
Collection



Alean Family
Doville



Alean Family
Riviera



Alean Family
Biarritz



Alean Family
Sputnik



Majestic by
Alean

ССЫЛКИ НА ПРИЛОЖЕНИЯ ОТЕЛЕЙ:



Alean Family
Doville



Alean Family
Riviera



Alean Family
Biarritz



Alean Family
Sputnik



Majestic by
Alean

alean
collection

ALEANCOLLECTION.RU