

aleàn  
collection

08<sup>(20)</sup>  
ИЮНЬ 2023

# MAGAZINE

Слишком сочно, чтобы пропустить:  
фестивали 2023

*стр. 04*

Академии 2023:

безграничные возможности творчества и развития

*стр. 08*

ТОП-5 мест для ваших фотографий

*стр. 39*



ВСТРЕЧАЕМ ЛЕТО!

АКЦИЯ

# ЗАПЛАНИРОВАННЫЙ ОТДЫХ

## до 20%

*скидка при бронировании от 3-х ночей  
за 30 дней и более до даты заезда*



ЕДИНАЯ СЛУЖБА БРОНИРОВАНИЯ

 8 800 250-00-30

[ALEANFAMILY.RU](http://ALEANFAMILY.RU)

# ПИСЬМО РЕДАКЦИИ

Встречаем лето так же радушно, как и своих гостей! Насыщенные цвета, ласковое море и контрастные тени юга России влюбляют в себя с первого взгляда. Главное – быть готовым к открытиям. Возможно, это лето станет для вас не только прекрасным периодом отдыха, но и началом нового этапа. Стоит лишь оттолкнуться перед тем, как взлететь – навстречу радости и ощущению многогранности счастья.

Для нас важно не просто создать комфортные условия пребывания и проявить исключительную заботу о каждом госте. Мы дарим впечатления, которые навсегда останутся в памяти и на фотографиях. Здесь развлечения сплетены с эстетикой, поиском новых идей и даже обучением, при этом активности воздействуют на все органы чувств, чтобы вы получили массу удовольствия.

В поисках вдохновения и летнего настроения мы отправимся по маршруту, наполненному вкусными фестивалями, национальными праздниками, активными и творческими хобби. Не будем забывать о том, как не потерять голову под щедрым южным солнцем и сохранить красоту. Команда Alean Collection сучала по вам, добро пожаловать!

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

СЛИШКОМ СОЧНО, ЧТОБЫ ПРОПУСТИТЬ: ФЕСТИВАЛИ 2023 .....	стр. 04
ТЕМАТИЧЕСКИЕ ДНИ СЕЗОНА 2023 .....	стр. 06
АКАДЕМИИ 2023: БЕЗГРАНИЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ .....	стр. 08
ОБРАТНАЯ СТОРОНА СОЛНЦА: КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ .....	стр. 12
МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ: УЧИМСЯ СЛЫШАТЬ СВОЕ ТЕЛО И РАССЛАБЛЯТЬСЯ .....	стр. 14
ОБЯЗАТЕЛЬНО К ПОСЕЩЕНИЮ! .....	стр. 26
ТОП-5 МЕСТ ДЛЯ ВАШИХ ФОТОГРАФИЙ: ГДЕ ЗАПЕЧАТЛЕТЬ ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ .....	стр. 39



## СЛИШКОМ СОЧНО, ЧТОБЫ ПРОПУСТИТЬ: ФЕСТИВАЛИ 2023

*Попробуйте на вкус «Ягодный бум» и «Арбузный фестиваль», соберите урожай эмоций и встретьте экватор лета.*

Для того, чтобы наполнить ваш отдых впечатлениями, команда Alean Collection готовит ряд сочных событий. Разнообразие и воздействие на весь спектр чувств – вот что отличает наши мероприятия. Ведь здесь любимые вкусы сочетаются

с отличной музыкой и яркой развлекательной программой. Что же ждет гостей, которым посчастливится побывать в Alean в ближайшее время? Рассказываем обо всех красках сезона 2023.



## ФЕСТИВАЛЬ «ЯГОДНЫЙ БУМ»

Когда: 2-4 июня

**Чем удивим:** традиционное событие, ставшее любимым благодаря вкусовому наполнению. Название говорит само за себя: на фестивале вы сможете насладиться гастрономическими символами лета: черешней, клубникой, голубикой и многими другими дарами сезона. Мы уверены, что ягод много не бывает, поэтому предлагаем убедиться в этом. Вас ждут разнообразные ягодные блюда, а также много музыки и тематических развлечений для взрослых и детей. Не просто «бум», а «вау»!



## SUMMER FEST

Когда: 13-15 июля

**Чем удивим:** новинка от Alean Collection, которая станет празднованием середины лета. Если в нескольких словах описать фестиваль, то это море танцев и океан удовольствия. Как только солнце поспеет на южном небе, гости на несколько дней ворвутся в мир летних развлечений. Вас ожидают вечеринки у бассейна и на морском пляже, пенное шоу и фестиваль красок холи, выступления кавер-групп и диджеев. Ах, лето!



## АРБУЗНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

Когда: 25-27 августа

**Чем удивим:** арбуз по праву считают царь-ягодой! Многие с нетерпением ждут лета, когда можно наесться лакомством на весь год вперед. Это желание мы исполняем каждый сезон – так возникла идея Арбузного фестиваля. Помимо блюд и напитков из полосатого гиганта, мы предлагаем поучаствовать в спортивных турнирах, тематических мастер-классах, стать зрителем яркого (прямо как виновник торжества) шоу, а также сделать по-настоящему сочные фотографии в стилизованных локациях.



## ФЕСТИВАЛЬ «СБОР УРОЖАЯ»

Когда: 22-24 сентября

**Чем удивим:** масштабный гастрономический праздник, на котором гости продегустируют всю вкусовую палитру осени из локальных овощей и фруктов, соберут коллекцию впечатлений во время анимационной программы и вечерних представлений. Будет насыщено, душевно и по-кубански гостеприимно.





## ДВЕ НЕДЕЛИ ПРАЗДНИКА: КАК ГОСТИ ПРОВЕДУТ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ДНИ СЕЗОНА 2023

*Узнаём, пробуем и активно примеряем роли жителей  
различных стран мира.*

Ежегодно Alean Collection устраивает серию Тематических дней. Только представьте – 14 дней погружения в культуры разных народов мира, знакомство с историей, творчеством и незабываемые гастрономические открытия. В этом году вы

сможете совершить кругосветное путешествие, не покидая отель, погрузиться в таинство Востока, вернуться в славянское прошлое и закружиться в карнавале.



## ТЕМЫ СЕЗОНА 2023

### «СЛАВЯНСКИЙ МИР»

Пробуждаем дух предков во время богатырских забав и тематических вечеринок! Вас ждут калейдоскоп фольклорных персонажей и красочных костюмов, большая ярмарка и анимация, переносящие к началу славянской истории. Обещаем, что вы станете полноправным героем настоящей народной сказки!

### «ВОСТОК»

Следуем за ароматом пряностей и голосом Шахерезады! «Восток» вам подарит 1000 и 1 оттенок вкуса на тематической шведской линии, загадки и таинство на каждом шагу. Как далеко вы зайдете, изучая далекие страны с аутентичным колоритом? Уверены, что Восток вам подарит только восторг!

### «ВОКРУГ СВЕТА»

Мы объединим четыре стороны, чтобы наполнить ваш отдых гаммой впечатлений, будто вы отправились в кругосветку. Вы познаете многообразие мировых культур сквозь призму вкуса и развлечений – выбор будет настолько велик, что вам сложно остановиться.

### «ФИЕСТА»

Карнавалу быть! Мы создадим зажигательную атмосферу стран Латинской Америки и Испании. В вихре танцев и вечерних приключений вы забудете об обычных буднях. Не обойдется без гор паэлья, водопада сангрии и других обязательных элементов национальной трапезы.



## АКАДЕМИИ 2023: БЕЗГРАНИЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ

*В каждом отеле Alean Collection ваши дети найдут занятие по душе,  
которое обязательно станет ярким опытом и серьезным хобби.*



В 2021 году команда Alean Collection запустила уникальный проект, которого нет ни в одном другом гостиничном комплексе страны. В каждом отеле сети открыты академии, посвященные творчеству и спорту. На этих площадках дети и подростки смогут раскрыть свои таланты, дать волю своей фантазии и самовыражению, а также в увлекательной форме

приобрести новые навыки и друзей. По окончании академии ребята получают дипломы и медали об успешном прохождении курса. Все «академики» с удовольствием проводят время и жаждут проявить себя – в этом и есть секрет успеха! Рассказываем, что же ждет юных гостей в этом сезоне.



### ALEAN FAMILY RIVIERA

«Академия театра» открывает двери тем, кто грезит о сцене. Для учеников проходят мастер-классы по актерскому мастерству и сценической речи. Актеры учатся гармонично входить в роль, раскрывают секреты мировых актеров, работают с настоящим гримом и прощаются со страхом выступлений. Занятия развивают имеющиеся способности и подарят уверенность, необходимую для выхода к публике. Кульминацией курса будет отчетный концерт, во время которого настанет долгожданный звездный час!



За физическим развитием отправляемся в «Академию треккинга». Здесь силовые тренировки и фитнес объединены с увлекательными занятиями по спортивному ориентированию. Всё обучение строится на игровом интерактиве с элементами квеста. Подведением итогов станет соревнование – прохождение туристической полосы на территории отеля. Также учеников ждет пешая прогулка с посещением красивейших природных локаций Анапы – «800 ступеней» и «Ласточкины гнезда».

## ALEAN FAMILY DOVILLE

Тематические каникулы, посвященные кинематографу, ждут в **«Академии кино»**. Ребята вместе с наставниками создадут свой собственный короткометражный фильм, пройдя путь от создания сюжета до монтажа. Здесь научат писать сценарии и работать с профессиональным оборудованием, поделятся азами операторского дела и тонкостями монтажа.

В **«Академии трекинга»** пеший туризм раскрывается в самом интересном ракурсе. Ребята станут физически сильнее и выносливее, научатся разжигать костер, собирать палатку, а также пользоваться гаджетами, необходимыми на маршруте. По итогу ученики отправятся на незабываемую пешую прогулку, во время которой посетят достопримечательности Анапы – смотровые площадки «800 ступеней» и «Ласточкины гнезда», являющиеся одними из главных природных красот курорта.



## ALEAN FAMILY BIARRITZ

**«Академия танца»** приглашает развить физику и пластику тела самым эстетичным образом. Специально для академии был открыт профессиональный зал, где всё способствует развитию способностей, наполнению энергией и весельем. Выпускники академии показывают свои звездные танцевальные номера на финальном представлении – это всегда красиво и завораживающе!

В необычном формате здесь проходят занятия **«Академии трекинга»**. Во-первых, на территории курорта есть собственный профессиональный веревочный парк, где могут проверить свои силы как взрослые, так и дети. Во-вторых, под руководством педагогов Академии можно совершить пешую прогулку по живописному маршруту к Поклонному кресту на Маркотхском хребте. Если вы решитесь подняться на высоту 580 метров над уровнем моря, обязательно берите с собой на отдых кроссовки. С вершины открывается потрясающий вид на город и Геленджикскую бухту.



## ALEAN FAMILY SPUTNIK

В специально оборудованном шатре проходят занятия по цирковому искусству. В **«Академии цирка»** возможно стать на шаг ближе к артистам Cirque du Soleil. Мастер-классы пестрят разнообразием – от жонглирования до воздушной гимнастики. В конце обучения ожидает большое шоу, где ученики совместно с преподавателями покажут лучшие цирковые номера.

Отель Alean Family Sputnik находится на первой береговой линии, что стало вдохновением для открытия **«Академии яхтинга»**. Участникам станет подвластна стихия воды уже в течение одной недели. Новоиспеченные яхтсмены изучат строение судна, обучатся азам судовождения, сигнальной азбуке и вязанию морских узлов. От теории к практике – выход в море под парусом станет ярким моментом обучения. А во время семейной регаты ученики смогут применить все свои знания – полный вперед, навстречу приключениям!





## ОБРАТНАЯ СТОРОНА СОЛНЦА: КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ

*Пусть ничто не омрачит ваш отдых, и мы вам в этом поможем!*

Если вы желаете вернуться с Черноморского побережья с красивым загаром и лучшими воспоминаниями – следует воспользоваться советами экспертов. Ведь иногда мы настолько отрываемся от реальности во время поездки, что забываем о базовых

правилах безопасности под южными лучами. Не теряем голову и остаемся бдительными! Alean Collection неизменно на страже вашего отдыха – отвечаем на часто задаваемые вопросы.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



### **КАКОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАГАРА ЛУЧШЕ?**

С 08:00 до 10:00, а также с 16:00 до заката. Безопасная длительность принятия солнечных ванн – до 30 минут. Имейте при себе головной убор и солнечные очки, а также не сопротивляйтесь желанию уйти в тень – она станет вашим защитником.

### **ЧТО ОПАСНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАГАРА?**

Лежа под солнцем, не оставайтесь подолгу в одном положении – лучше всего менять сторону каждые 10 минут для равномерного и безопасного загара без последствий. Обратите внимание на питание – лучше всего поесть минимум за 1 час до посещения пляжа. Воздержитесь от алкогольных напитков.

### **КАКОЙ УХОД НЕОБХОДИМ ПОСЛЕ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН?**

Исключите пилинги и скрабы, а также использование жесткой мочалки, чтобы не травмировать чувствительную кожу. В косметическое меню лучше всего внести увлажняющее молочко, маски, солнцезащитный крем SPF 50+ – использовать их необходимо до и после купания на тело, лицо и губы. При солнечном ожоге сделайте прохладный компресс, нанесите Д-Пантенол или его аналог.

### **ВОЗМОЖНО ЛИ УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И ЗАГАРА С ПОМОЩЬЮ ВИТАМИНОВ И ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ?\***

Стоит обратить внимание на витамины А, Е, С, D, РР и группы В, коэнзим Q10, аминокислоты (триптофан и тирозин), железо, цинк, селен, омега кислоты и другие.

### **КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К СОЛНЕЧНЫМ ВАННАМ?**

Активное воздействие ультрафиолетовых лучей негативно сказывается на организме при наличии повышенной светочувствительности, большого количества родинок и невусов, респираторных, инфекционных, венерических, дерматологических, онкологических или аутоиммунных заболеваний, туберкулеза, патологий соединительных тканей, предрасположенности к образованию меланомы – злокачественной опухоли кожи, высокой температуры, нервно-психических расстройств, недавно пройденного курса лечения фотосенсибилизаторами или антибиотиками.

### **КАК ИЗБЕЖАТЬ СОЛНЕЧНОГО УДАРА?**

Неприятные последствия обойдут вас стороной при прогулках, длительностью не более 3-х часов под солнцем, в головном уборе и употреблении не менее 1,5 л воды в день. Особенно актуальный вопрос по отношению к детям.

### **СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖНО ПРОВОДИТЬ В ВОДЕ?**

Для первого захода воду достаточно 4 – 6 минут при температуре воды более 23 градусов. Следующие сеансы плавания можно увеличивать постепенно (до 15 минут – детям, до 30 минут – подросткам и взрослым). Помните о признаках переохлаждения: мурашки, дрожание подбородка, посиневшие губы и стук зубов.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

esséntie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

# МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ: УЧИМСЯ СЛЫШАТЬ СВОЕ ТЕЛО И РАССЛАБЛЯТЬСЯ

*Комментирует руководитель Центра красоты и здоровья Essentie  
Alean Family Riviera 4\* Елена Мосолова.*



Мышечный зажим – это состояние хронического напряжения мышцы, когда она сократилась, но по каким-то причинам не может расслабиться. Если говорить медицинским языком, то понятие «зажим» отсутствует, корректнее говорить «мышечный спазм».

Напряжение в теле может возникнуть по нескольким причинам. Например, вследствие тренировки или неудобного положения тела. Кроме того, в последнее время причинами возникновения мышечных зажимов все чаще называют психосоматику. По этой теории, которая находит все больше сторонников среди врачей официальной медицины, хронический мышечный спазм возникает по причине постоянного умственного и эмоционального напряжения, подавления эмоций. Ученые доказывают, что наше психологическое состояние и физическое здоровье тесно взаимосвязаны и зависят друг от друга. Спазмированная мышца

– это слабая мышца. Из-за постоянного напряжения в пораженной области нарушается кровоснабжение, человек испытывает хронические боли, возможны головокружения. По этой причине он может быть постоянно утомлен и раздражен, что значительно снижает качество жизни.

Наиболее эффективными методами по борьбе с мышечными спазмами являются массаж, спа- и физиотерапевтические процедуры.

Специалист подскажет какой **вид массажа** потребуется конкретному человеку для борьбы с мышечными спазмами. Как правило, квалифицированный опытный массажист не работает со всеми людьми по одной схеме. Анализируя состояние пациента, он выбирает силу воздействия и индивидуальную технику, чередуя поглаживания, растирания и разминания, уделяя особое внимание области, пораженной мышечным спазмом. В нашем Центре все специалисты имеют сертификаты, подтвержда-

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА**

ющие их квалификацию. Главная цель массажа – расслабить мышцу, нормализовать кровообращение и лимфоток. Что касается количества сеансов, которые необходимо получить для устранения проблемы, то оно также индивидуально. Если человек проходит курс массажа раз в полгода, то ему достаточно 5-6 сеансов для поддержания хорошей физической формы. А тем, кто делает это раз в два года или реже, может не хватить и 10 сеансов.

Стоимость этой процедуры в Центре красоты и здоровья Essentie – от 1000 рублей (массаж шейно-воротниковой зоны) до 4000 рублей (общий оздоровительный массаж и расслабляющий массаж с аромаслом).

**Посещение бани, сауны или хаммама** отлично помогает в борьбе с мышечными зажимами. Под влиянием тепла мышцы расслабляются, улучшается кровоснабжение, процесс восстановления поврежденных тканей ускоряется. Баня или сауна, где поры открываются, а мышцы расслабляются – отличная подготовка к проведению сеанса массажа.

Посещение термального комплекса, включающего финскую сауну, крытый бассейн с гидромассажем, для гостей отеля доступно без дополнительной оплаты.

**Гидротерапия:** лечебные ванны и души также способствуют расслаблению мышц и уменьшению боли. Например, душ Шарко эффективно используется при лечении неврологических заболеваний. Снять напряжение и расслабить мышцы поможет подводный душ-массаж. Лечебные и расслабляющие ванны обладают превосходным релаксирующим воздействием, кроме того, они помогают достигать эмоционального равновесия, гармонии тела и сознания.

#### **Стоимость процедур:**

- Душ «Шарко» – 1000 рублей
- Подводный душ-массаж – 1450 рублей
- Лечебные и расслабляющие ванны – от 650 до 750 рублей за одну процедуру

**Талассотерапия:** водорослевые обертывания обогащают организм кальцием, магнием, железом и цинком, а также повышают лимфодренаж. Улучшается метаболизм и кислородный обмен. Йод, содержащийся в водорослях, способствует выводу

жиров. Оказывают системное оздоровительное действие. Улучшают микроциркуляцию, оксигенацию и дренаж тканей, снимают мышечное напряжение, способствуют восстановлению водно-минерального баланса и купированию воспалительных процессов, повышает ее тонус и эластичность.

#### **Стоимость процедур:**

Обертывание «Талассо Магнезиум» от Thalasso Bretagne – 5000 рублей

Насыщает организм магнием – одним из самых дефицитных микроэлементов. Магний является катализатором и участником более 300 биохимических реакций организма.

#### **Действие:**

- Компенсация дефицита магния в организме;
- Коррекция функциональных нарушений, приводящих к нарушению микроциркуляции, клеточного дыхания кожи, проявлению целлюлита, склонности к накоплению избыточного веса, к процессам преждевременного старения кожи;
- Мгновенное снятие мышечных спазмов;
- Нормализация и улучшение качества сна.

Чаще всего мышечные спазмы возникают у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Поэтому необходимо делать гимнастику, заниматься фитнесом, бегом или ходьбой, пилатесом или йогой. Но делать это нужно, соблюдая технику выполнения упражнений. При занятиях спортом важно сохранять осознанность, чувствовать триггерные точки, где сосредоточено максимальное напряжение, направлять внимание в область спазма и стараться расслабиться.

Если вы много времени проводите за компьютером, периодически анализируйте положение тела и, если необходимо, корректируйте осанку, разворот плеч, положение головы и рук, каждый час делайте простые упражнения.

Чтобы избавиться от мышечных зажимов, применяйте весь комплекс мер. Что касается последовательности, то баню или сауну рекомендуется посещать после тренировки и до массажа.

В рабочие будни нам, как правило, трудно выделить время для массажа, тренировок или курса процедур. Поэтому старайтесь уделить максимальное внимание своему здоровью на отдыхе.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА**



SAINT-MICHEL

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ РЕСТОРАН

ПОЧУВСТВУЙТЕ  
НЕПОВТОРИМУЮ ПАЛИТРУ  
ВКУСОВ



ALEAN FAMILY DOVILLE

*Забронировать столик:*

 +7 989 776-47-12

aleàn

VINO  
CONNOISSEUR APC 501

# ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН BOUTIQUE

**Всё, что нужно  
для вашего отдыха и подарков  
родным и близким:**

- Брендированная одежда и аксессуары
- Чай
- Специи и полезные сладости
- Игрушки
- Обувь
- Бижутерия
- И многое другое!



ALEAN FAMILY DOVILLE

📍 На центральной аллее, рядом с корпусом №6

# КОНСЬЕРЖ- СЕРВИС



## *Морские прогулки*

- Парусная яхта First Lady
- Моторный катер VIP-класса Larson

ALEAN FAMILY DOVILLE

 +7 989 776-02-44

## ИНГАЛЯЦИОННАЯ ВОДОРОДОТЕРАПИЯ

*Ингаляции атомарного водорода или водородная терапия – инновационная японская технология, позволяющая естественным образом нейтрализовать свободные радикалы, повысить иммунную защиту организма, уменьшить воспалительные процессы, активировать метаболизм и замедлить старение организма в целом.*

### ЭФФЕКТ:

- Иммуномодулирующее действие (повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям, в т.ч. и вирусным);
- Противовоспалительное уменьшение воспалительных изменений в органах и тканях с лабораторным подтверждением – снижение маркеров воспаления СРБ, интерлейкина-6, ферритина, мочевой кислоты);
- Ангиопротекторное (улучшение состояния сосудов, повышение эластичности сосудистой стенки);
- Оздоровляющее (водородная терапия запускает восстановительные процессы в тканях и органах на клеточном уровне);
- Омолаживающее (увеличение выработки коллагена);
- Anti-age эффект (замедление процессов старения).

⌚ 30 мин. | 3 000 ₹

⌚ 60 мин. | 4 000 ₹



ALEAN FAMILY DOVILLE

☎ +7 918 040-52-00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# esséntie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

## РУССКАЯ БАНЯ С ПАРИЛЬЩИКОМ

10% скидка\*

### «ЮЖНЫЙ ЗДРАВНИК»

Парение проходит в два этапа на одеяле из эвкалиптовых веток с применением медово-соляного пилинга и лёгким массажем. Чаепитие с мёдом.

**7 000₽**

### ПАРЕНИЕ «КНЯЖНА»

Парение проходит в два этапа, в завершение – очищающий медово-соляной пилинг и лёгкий массаж. Чаепитие с мёдом.

**7 000₽**

### БАНЯ «СЕМЕЙНАЯ»

Парение проходит в два этапа по 8-12 мин., парение двумя вениками с применением различных техник, холодным контрастом и уходовой процедурой для тела. Чаепитие с мёдом.

**12 000₽**

\* Каждый понедельник и вторник скидка 10% на банные процедуры  
[кодовое слово СПАбаня]

ALEAN FAMILY DOVILLE

☎ 8 800 100-14-92, 0400

# КОНСЪЕРЖ- СЕРВИС

*Аренда шатров у бассейна  
и на пляже*



**ALEAN FAMILY DOVILLE**

 **+7 989 776-02-44**

# КОНСЬЕРЖ- СЕРВИС

## *Анимационное шоу*

**Мы сделаем все, чтобы ваш праздник стал незабываемым!**

- «Курьер хорошего настроения» – поздравление от героя (на выбор), доставка цветов и подарков.
- Поздравление с днем рождения – 1 или 2 аниматора, 5 гелиевых шаров (20 или 60 минут).
- Поздравление с днем рождения – любимый герой (на выбор), 5 гелиевых шаров.

**ALEAN FAMILY RIVIERA**

 **+7 (918) 447-86-10, 2037**



# КОНСЬЕРЖ- СЕРВИС

## *Конные прогулки*

Уникальная возможность приобщиться к природе, прогуляться по красивейшим местам, получить порцию полезного для здоровья движения верхом и пообщаться с дружелюбными, хорошо обученными лошадьми.

### **Маршрут «Малый круг»**

⌚ 45 мин. | 2200 ₺

### **Маршрут «Большой круг»**

⌚ 120 мин. | 3600 ₺

**ALEAN FAMILY RIVIERA**

☎ **+7 (918) 447-86-10, 2037**



# esséntie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



## КАРБОКСИТЕРАПИЯ

*Карбокситерапия – это дозированное введение внутривенно или подкожно углекислого газа (CO<sub>2</sub>) в лечебных и профилактических целях. Эта процедура известна также как «газовые уколы» или «газовые инъекции» и очень популярна на сегодняшний день.*

О том, насколько необходим организму кислород известно всем. Во время дыхания кислород поступает в легкие, всасывается в кровь и разносится по всему организму. В тканях кровь отдает кислород, насыщается углекислым газом, который выводится затем из организма. Но ошибочно считать углекислый газ простым продуктом обмена, подлежащего удалению. Он тоже необходим для нормаль-

ной жизнедеятельности организма. Углекислый газ поддерживает кислотно-основное равновесие, принимает участие в биосинтезе белка, регулирует активность ферментов, продукцию гормонов, влияет на возбудимость нервных клеток. Это далеко не полный перечень функций углекислого газа в организме.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА**

## КАКОЙ ЭФФЕКТ ОТ КАРБОКСИТЕРАПИИ?

- Нормализуют холестерин, сахар в крови и обмен веществ на клеточном уровне;
- Способствуют расщеплению локальных жировых отложений;
- Помогают вывести из организма шлаки и токсины;
- Устраняют мышечный и сосудистый спазм;
- Используются для реабилитации при заболеваниях опорно-связочного аппарата.

## ПРИМЕНЕНИЕ КАРБОКСИТЕРАПИИ

### В ангиологии и флебологии:

- Нарушения кровообращения рук и ног;
- Болезни сердечно-сосудистой системы (особенно с сердечной недостаточностью, нарушением сердечного ритма) и функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы;
- Трофические язвы;
- Ишемическая болезнь нижних конечностей;
- Болезни периферических артерий с недостаточностью периферического кровообращения;
- Цереброваскулярные заболевания;
- Диабетическая ангиопатия;
- Варикозное расширение вен.

### В неврологии:

- Последствия инсульта;
- Функциональные расстройства ЦНС;
- Вегетативные нарушения с гиперсимпатикотонией;
- Дегенеративные заболевания суставов и позвоночника;
- Острые боли в суставах и позвоночнике;
- Вазомоторные повреждения на верхних конечностях: вазоневрозы, болезнь и синдром Рейно, акроцианоз;
- Цефалгия вазомоторная, мигрень, синдром Меньера.

### В косметологии:

- Омоложение эпидермиса;
- Лечение стрий (растяжек);
- Целлюлит;
- Локальное ожирение;

- Отечность лица и конечностей;
- Уменьшение кругов под глазами (заменяет блефаропластику);
- Общая дряблость, вялость кожи, снижение ее тонуса и тургора.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ

### Абсолютные:

- Острое инфекционное заболевание;
- Герпетическая болезнь;
- Повышенная температура, лихорадка;
- Ишемическая болезнь сердца в тяжелой форме;
- Острая эмболия;
- Тромбофлебит и флеботромбоз;
- Гангрена;
- Почечная недостаточность;
- Некомпенсированное высокое давление;
- Перенесенный ранее инсульт.
- Относительные:
- Сильное ожирение;
- Нарушение свертываемости крови;
- Беременность;
- Кормление грудью.

Карбокситерапия 1 сустав  
1 500 ₽

Карбокситерапия волосистой части головы  
2 800 ₽

Карбокситерапия области позвоночника  
2 800 ₽

Карбокситерапия шейно-воротниковой зоны  
2 500 ₽

Записаться на карбокситерапию можно в Медицинском центре (5 корпус, 1 этаж) или по телефону ☎ 2035

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА



## ОБЯЗАТЕЛЬНО К ПОСЕЩЕНИЮ!

*Консьерж-служба ALEAN FAMILY BIARRITZ приглашает вас на увлекательную индивидуальную экскурсию в самые красивые и востребованные места с. Кабардинка, которые обязательны к посещению во время отдыха на Черноморском побережье.*



Кабардинка — курортная «жемчужина» побережья, полюбившаяся отдыхающим за спокойную атмосферу, живописные локации и особенный уют курортного посёлка на берегу Цемесского залива. Прежде всего, стоит посетить «Старый парк» — ландшафтный парк, где скульптор Александр Алексеев воссоздал миниатюры архитектурных шедевров разных народов.

«Старый парк» — это рассказ о мировой культуре, запечатленный в 40 объектах архитектуры, коллекциях двух музеев, экспозиции картинной галереи и репертуаре частного камерного театра. Тер-

ритория «Старого парка» — это гостеприимное парковое пространство, в котором архитектура и природа находятся в гармонии и дополняют друг друга.

Дальше программа включает посещение еще одной знаменитой локации — загородного ресторана «Кастальская купель» на окраине Кабардинки. Уже более 10 лет это место пользуется любовью и популярностью среди местных жителей и туристов. Центром Кастальской купели и её главной достопримечательностью можно смело назвать чистейшее озеро, в котором полным-полно



**Только в «Старом парке» вы сможете:**

- За час совершить путешествие вокруг света;
- Познакомиться с мировыми цивилизациями;
- Познакомиться с культурой Востока;
- Пройтись по картинной галерее;
- Увидеть неповторимую архитектуру и побывать в одном из самых красивых Театров в России.

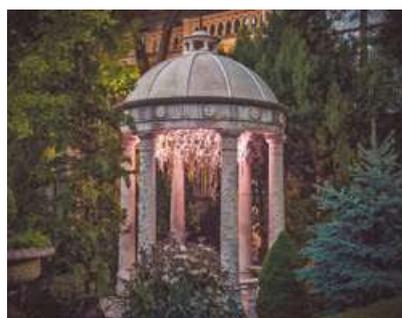
форели и осетров. Можно устроиться на зеленом берегу и наблюдать за игрой солнечных лучей на воде и блестящих рыбьих спинах.

Множество водоемов, от небольших прудиков до роскошного Акведука! Фонтаны и водопады! Райское пение птиц и воздух, наполненный пьянящими ароматами! Все это великолепие, в сочетании с неповторимой архитектурой, создает ощущение полной Гармонии!

Расположившись в ущелье у тихого горного ручья, «Кастальская Купель» предлагает вам погрузиться в атмосферу загородного отдыха и разде-

лить нашу любовь к природе и вкусной еде. Уже с мая в Кастальской Купели расцветают десятки видов цветов и прилетают певчие и водоплавающие птицы.

Дополнительно вы можете посетить «Стекланный парк», включающий экскурсию по мастерской и мастер-класс, на котором вы почувствуете себя настоящим стеклодувом, а также создадите свое уникальное изделие. Здесь же можно заглянуть в магазин оригинальных украшений из стекла. Обязательно загадайте желание и не забудьте пометать. В таких волшебных местах желания должны сбываться.



*Обратитесь в службу консьерж по номеру ☎1060 или через мобильное приложение и сообщите, когда вам захочется отправиться на индивидуальную экскурсию – комфортный трансфер встретит вас у отеля.*

# esséntie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

## ПРЕССОТЕРАПИЯ – ЭТО ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

*Очень важную задачу в организме выполняет лимфатическая система. Она транспортирует гормоны, помогает формироваться иммунной системе, выводит жидкость из внутриклеточного пространства.*

Некоторые патологические процессы либо возрастные изменения препятствуют естественному лимфооттоку. Он начинает ухудшаться, жидкость в тканях задерживается. Возникают отеки и застои. Чтобы улучшить лимфоток, назначается прессотерапия – это лимфодренажная аппаратная методика.

Прессомассаж проводится с использованием специального аппарата. На нижнюю часть туловища и конечности надевают манжеты, через которые происходит подача воздуха под сильным давлением. Мягкие ткани под воздействием компрессии сдавливаются, это происходит волнообразно. В результате состояние тканей до и после прессотерапии значительно отличается – активизируется кровообращение, кожа становится упругой и подтянутой, улучшается ее тургор.

Продолжительность прессотерапии составляет около 30 минут. Курс состоит минимум из 5 сеансов. Уже после первого сеанса видны изменения в лучшую сторону.

**После первого посещения косметолога или массажиста и пройденного сеанса прессотерапии можно заметить существенные изменения в лучшую сторону:**

- Ощущается бодрость, психоэмоциональный фон существенно улучшается;
- Чувствуется прилив сил и заряд энергии, это отличный способ избавиться от мышечной усталости;
- Восстанавливается качество сна, устраняются проблемы с засыпанием и ночными пробуждениями;
- Уровень стрессоустойчивости повышается.

**После двух-трех процедур уже видны более весомые результаты:**

- Устраняются отеки верхних и нижних конечностей, в организме происходит активное восстановление водного баланса – это становится заметным по лицу, конечностям;
- Активизируется процесс циркуляции крови;

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА**



- Повышается скорость всех обменных процессов на клеточном уровне;
- Тяжесть в ногах больше не беспокоит; разглаживаются стрии при целлюлите, кожа становится более подтянутой и эластичной, упругой;
- После пройденного курса можно избавиться от локальных жировых отложений, улучшить состояние кожи;
- Это хорошая профилактика варикозного заболевания и прочих нарушений в системе кровотока.

После пройденного полного курса лимфодренажа, результат будет сохраняться достаточно длительное время, он будет стойким в отношении эстетических дефектов. Это подтверждают отзывы тех, кто проходил курс. Изменения видны после нескольких процедур. Поскольку происходит усиленная компрессия, ускоряется лимфоток и кровоток. Происходит расслабление мышц и мускулов, активизируется микроциркуляция кровяной жидкости, кислород и питательные вещества в большем объеме

попадают к различным органам и тканям.

**При волнообразном сдавливании тканей можно достичь таких эффектов:**

- Расслабляющего;
- Тонизирующего;
- Лимфодренажного;
- Сосудорасширяющего;
- Катаболического;
- Трофическостимулирующего.

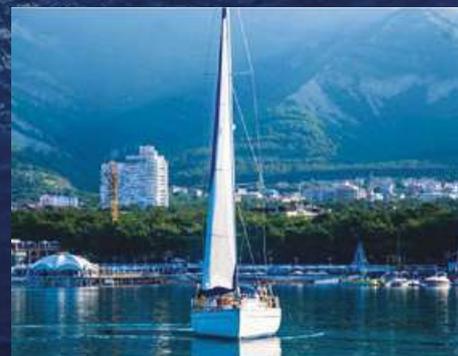
При комплексном использовании прессотерапии можно уменьшить необходимость в лекарственных средствах при лечении ишемического заболевания сердца, гипертонии. Полученный эффект от процедуры стойкий – до 12 месяцев. Поэтому раз в полгода или раз в год нужно повторить пройденный курс.

*Рады будем Вас видеть в заботливых руках наших специалистов Центра Красоты и Здоровья Essentie тел.: ☎1054.*

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА**

# ЯХТИНГ ОТ ALEAN FAMILY BIARRITZ

*Яхтинг подойдет тем, кто любит паруса, активный образ жизни и жаждет увидеть уникальные пейзажи, которые открываются только в море! Вы можете не только вдохновиться красотой и эстетичностью этого спорта, но и получить свой первый капитанский опыт. Начать заниматься яхтингом никогда не поздно, здесь нет ограничений – есть исключительно ваш энтузиазм первооткрывателя!*



Вы убедитесь, что парусный спорт намного легче, чем кажется на первый взгляд. Во время курса вы получите теоретические и практические знания об устройстве парусной яхты, освоите управление швертботом и научитесь вязать морские узлы,

узнаете много яхтенных терминов и откроете в себе новую страсть. После теоретической части вас ждут незабываемые впечатления от морского путешествия! Добро пожаловать на борт!

Забронировать морскую прогулку можно в службе «Консьерж-сервис»: ☎ 1060

# КОНСЬЕРЖ- СЕРВИС

*Морские прогулки на яхте*

Стоимость уточняйте в службе  
«Консьерж-сервис»



ALEAN FAMILY SPUTNIK

☎ 4004, +7 (918)6231542

# КОНСЬЕРЖ- СЕРВИС

*Полёт на воздушном  
шаре*

Стоимость уточняйте в службе  
«Консьерж-сервис»



ALEAN FAMILY SPUTNIK

☎ 4004, +7 (918)6231542

# КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

*Индивидуальные экскурсии  
в Абхазию и на Красную Поляну*

Стоимость уточняйте в службе  
«Консьерж-сервис»

ALEAN FAMILY SPUTNIK

☎ 4004, +7 (918)6231542

# esséntie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

## СПА-ПРОГРАММА «ЭКСПРЕСС-РЕГЕНЕРАЦИЯ»

### Скидка 10%

Программа включает: экспресс-уход с альгинатной маской, регенерирующее обертывание. Длительность: 45 минут.

*Консультация врача бесплатно*

ALEAN FAMILY SPUTNIK

☞ 4040

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

esséntie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

# СКУЛЬПТУРНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

⌚ 60 мин. | 5 000 ₽

*Консультация врача бесплатно*



ALEAN FAMILY SPUTNIK

☎ 4040

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

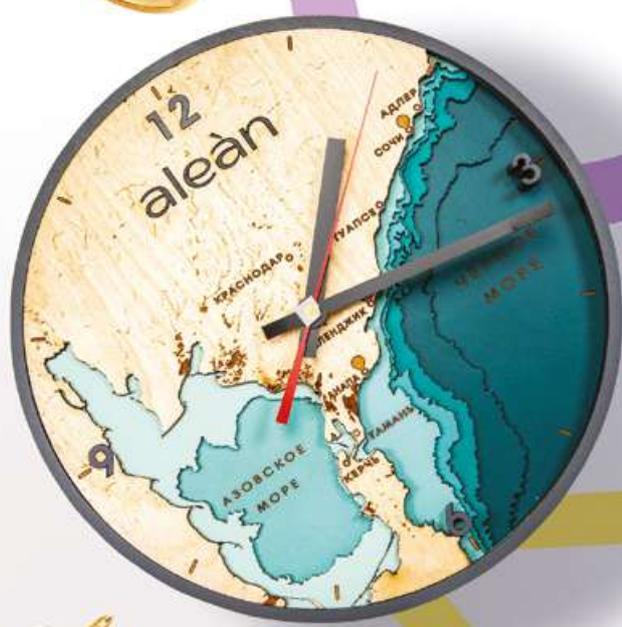
# ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ BOUTIQUE, BOUTIQUE EN MER

## BOUTIQUE

- Ювелирные изделия;
- Фирменная женская, мужская и детская одежда;
- Сумки;
- Косметика;
- Подарки и брендированные сувениры.

## BOUTIQUE EN MER

- Купальники;
- Туники;
- Шляпы и панамы;
- Игрушки;
- Солнцезащитные очки;
- Обувь;
- Надувные изделия.



## ALEAN FAMILY SPUTNIK

BOUTIQUE: 📍 Корпус 1, этаж 1 BOUTIQUE EN MER: 📍 Пляж

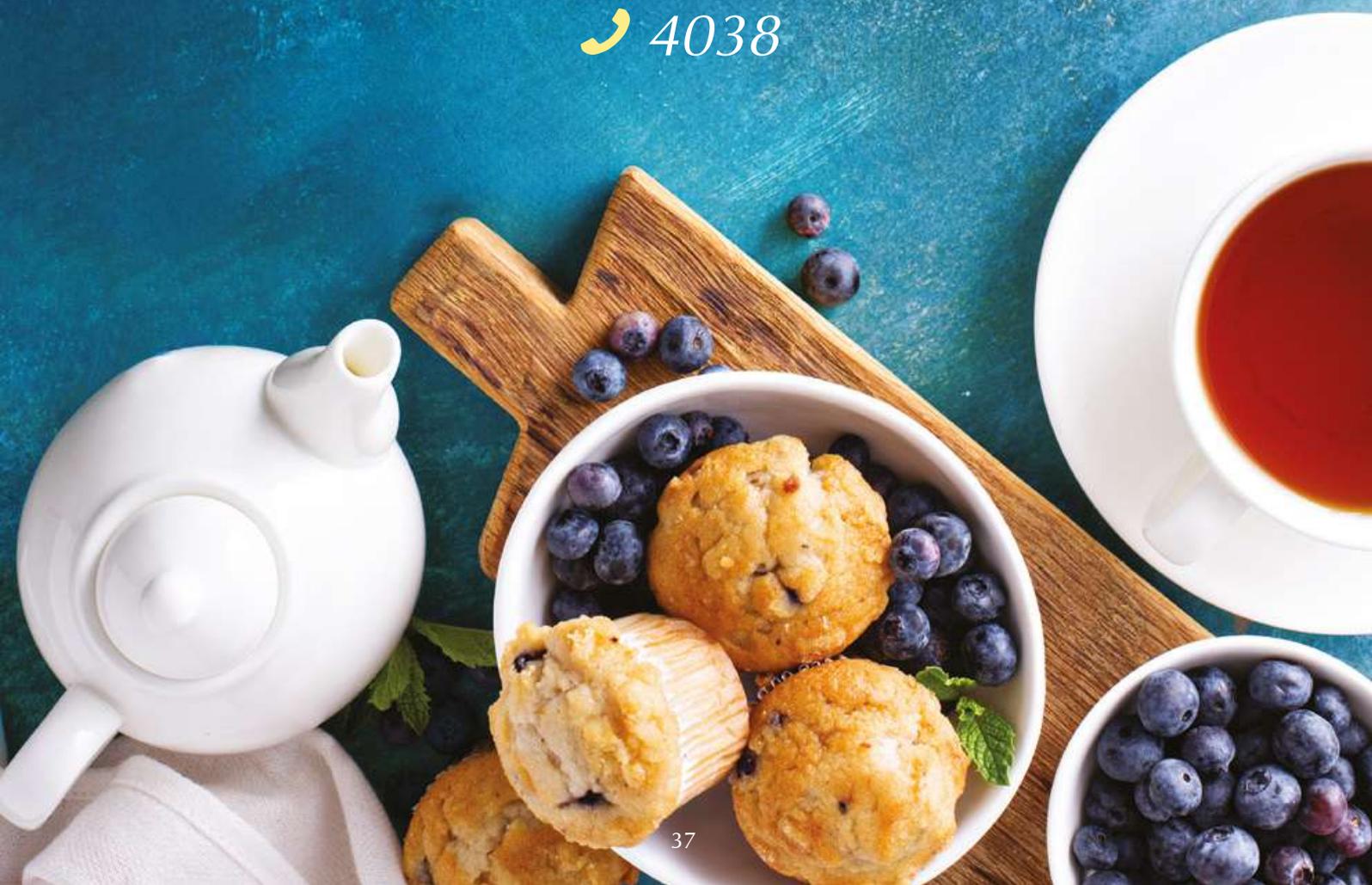
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

# АВТОРСКИЕ ДЕСЕРТЫ И ЧАЙ

ALEAN FAMILY SPUTNIK

 *Le Petit cafe у реки Агура*

 4038



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

## КОМБО

- Мидии в соусе на выбор (дор блю, кари, том ям) с гренками 400 г
- Картофель фри 100 г
- Бутылка мини Шато Тамань на выбор (белое сухое, розовое сухое) 200 мл
- Салфетки, приборы, трубочка для вина, все упаковано в фирменный пакет

Цена 1 100 ₹

*Набор с собой  
или доставим на пляж!*



Изображение  
в журнале может  
отличаться от оригинала

**ALEAN FAMILY SPUTNIK**

📍 Снек-бар *Le Paradis* на пляже

☎ 4038

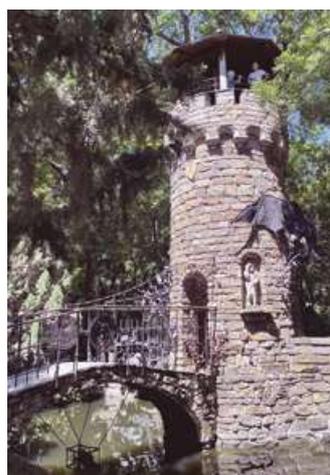
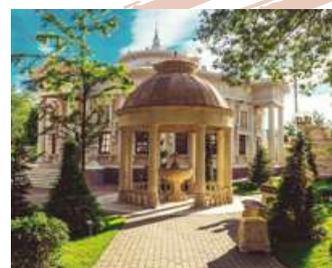
# ТОП-5 МЕСТ ДЛЯ ВАШИХ ФОТОГРАФИЙ: ГДЕ ЗАПЕЧАТЛЕТЬ ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ

*Делимся самыми-самыми локациями побережья,  
достойными попасть в ваш фотоальбом и соцсети.  
Рекомендуем освободить память на устройствах!*



## ОЗЕРО СУККО В АНАПЕ

Место прославлено тем, что в водах озера обитают 32 болотных кипариса, ставших украшением местности. Для того, чтобы максимально приблизиться к достопримечательности и сфотографироваться среди редких для наших краев деревьев, рекомендуем взять лодку. Так вы совместите водную прогулку с фотосеансом – кадры получаются атмосферными и необыкновенными, будто вы плывете по рекам Северной Америки.

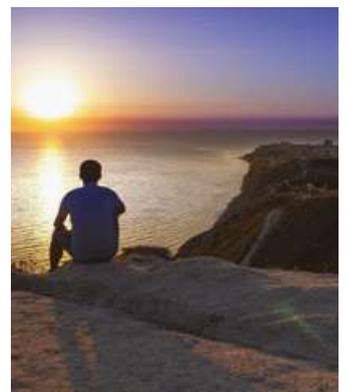


## СТАРЫЙ ПАРК В ГЕЛЕНДЖИКЕ

Здесь вы не только сможете провести полноценную фотосессию, но и совершить путешествие по странам и эпохам. На каждом шагу вас поджидают уникальные здания, арт-объекты и множество прекрасных растений, отлично гармонирующих в своем соседстве. Вы можете запечатлеть себя на фоне пирамиды Хеопса, перенестись в эпоху европейского просвещения, полюбоваться фонтаном в готическом стиле, почувствовать умиротворение в японском уголке и найти вдохновение, открывая для себя новые культурные сокровища планеты.

**БОЛЬШОЙ УТРИШ В АНАПЕ**

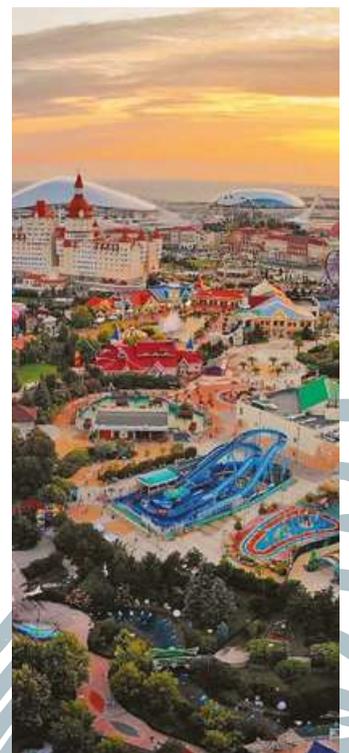
Заповедник, где соседствуют дикие пляжи и обретенные скалы, живописные лагуны и можжевеловые рощи. Здесь расположены Утришский маяк и смотровая площадка, призванные стать причиной вашей продолжительной фотосессии.

**«ЛАСТОЧКИНЫ ГНЕЗДА» В АНАПЕ**

Ландшафтный феномен, из-за которого в глиняной скале причудливыми узорами сохранились следы птичьих жилищ. С обзорной точки вам откроются панорамные виды на Анапский залив и первые отроги Кавказского хребта – как вам такая фотозона?

**ОЛИМПИЙСКИЙ ПАРК В СОЧИ**

Главный комплексный объект Зимних Олимпийских игр 2014, где по-летнему прекрасно прогуляться и сфотографироваться на фоне современных зданий, поражающих своим архитектурным решением. Вечером здесь также есть на что посмотреть и поймать объективом камеры. Например, на шоу фонтанов возле олимпийского факела, можно увидеть, что общая композиция напоминает поющую жар-птицу.



# ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН BOUTIQUE

Всё, что нужно  
для вашего отдыха и подарков  
родным и близким:

- Брендированная одежда и аксессуары
- Чай
- Специи и полезные сладости
- Игрушки
- Обувь
- Бижутерия
- И многое другое!



ALEAN FAMILY RIVIERA

📍 Напротив игровой террасы – у корпуса «Шато», ежедневно с 09:00 до 21:00

## ALEAN FAMILY DOVILLE

Россия, г. Анапа, Пионерский проспект, д. 14  
[www.dovilleresort.ru](http://www.dovilleresort.ru)

## ALEAN FAMILY RIVIERA

Россия, г. Анапа, Пионерский проспект, д. 28  
[www.rivieraresort.ru](http://www.rivieraresort.ru)

## ALEAN FAMILY BIARRITZ

Россия, г. Геленджик, Маячная улица, д. 9  
[www.biarritzresort.ru](http://www.biarritzresort.ru)

## ALEAN FAMILY SPUTNIK

Россия, г. Сочи, Новороссийское шоссе, д. 17/1  
[www.sputnikresort.ru](http://www.sputnikresort.ru)

## MAJESTIC BY ALEAN

Россия, г. Анапа, Пионерский проспект, д. 20м  
[www.majestik-hotel.ru](http://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

alean  
collection

[ALEANFAMILY.RU](http://ALEANFAMILY.RU)