



ALTAY VILLAGE
TELETSKOE



Телецкие бани



Пар костей не ломит!

В душе русского человека баня занимает особое место. С ней тесно связаны многие традиции, обычаи и культура. А любовь к березовым веникам и пару, кажется, заложена у нас на генетическом уровне.

В наших банях мы объединили старинные секреты парения и современные тенденции банного искусства, чтобы подарить вам максимальный выбор расслабляющих, тонизирующих, восстанавливающих и оздоровительных процедур.

Мы приглашаем вас погрузиться в чудесный мир русской бани, где вы сможете получить невероятное удовольствие и пользу для организма.

Наши мастера русского пара подберут для вас такую программу, которая позволит вам сделать перерыв в бесконечном круговороте событий и почувствовать всю силу алтайской природы и русской бани!





Баня на воде

Наше новое эксклюзивное предложение!

Баня на воде — место, где вы сможете провести время с максимальной пользой для души и тела. Яхта оборудована парной, открытой купелью, гостиной с кухней и открытой террасой на втором этаже.

Во время вашего путешествия наша команда позаботится о том, чтобы пар в бане всегда был горячим, угощения изысканными, а ваши пожелания исполненными.

Мы предусмотрели, чтобы каждый гость мог разместиться здесь с комфортом и получил максимум удовольствия, наслаждаясь видами на Телецкое озеро из панорамных окон или с открытой террасы.

Подарите себе увлекательное, роскошное водное путешествие, которое позволит вам ощутить всю красоту алтайской природы с нового ракурса!

Вместимость: до 4 человек





Баня №2

Кедровая баня с комбинированной печью, имеющей два выхода пара: «по-белому» и «по-серому». В бане две купели – холодная и тёплая, кедровые моечные столы и гостиная. Баня рассчитана на компанию до 7 персон. В стоимость включена профессиональная подготовка бани, экскурсия по бане от мастера русского пара, два веника на выбор, комплимент от Altay Village Teletskoe (мед, брусника и запеченное яблоко).

Минимальный период аренды — 2 часа





Баня №3

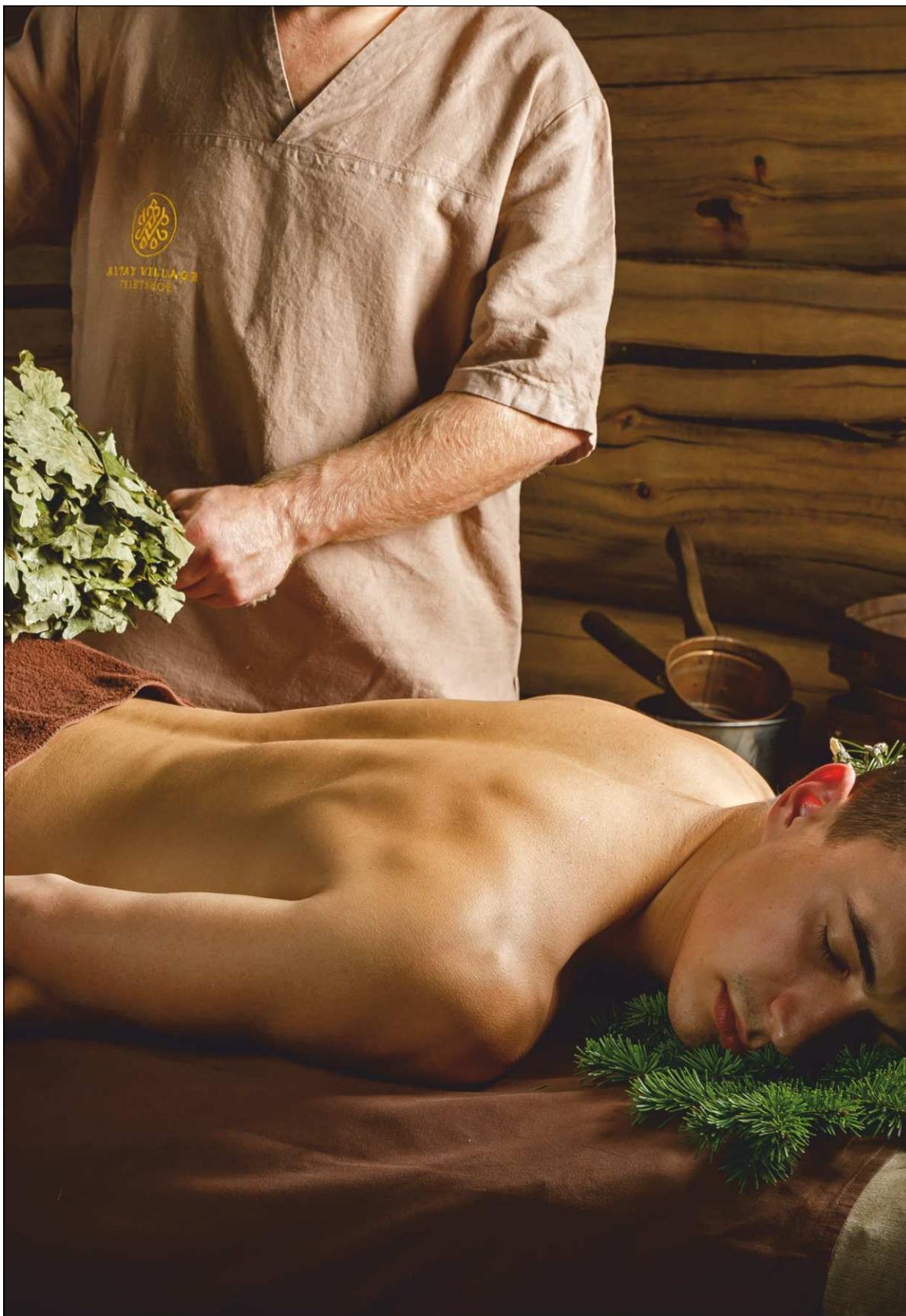
Баня "по-белому" с купелью на ваш выбор (теплая или холодная) и парильней вместимостью до 5 персон. Комната отдыха рассчитана на 8 персон. В стоимость включена профессиональная подготовка бани, экскурсия по бане от мастера русского пара, два веника на выбор, комплимент от Altay Village Teletskoe (мед, брусника и запеченное яблоко).

Минимальный период аренды — 2 часа



Парения





Классическое парение

Аккуратный разогрев всего тела по лимфатическому и венозному движению: от ног к спине, от рук к грудному отделу. В программу также входит глубокое прогревание мышц спины и ягодиц.

Продолжительность: 10-15 минут

Круговое парение

Комплексный прогрев тела со всех сторон: лежа на животе, боку и спине. Круговое парение уникально тем, что позволяет одновременно прогревать мышцы спины и живота.

Продолжительность: 15-20 минут





Контрастное парение

Разогрев всего тела с трех сторон, после — погружение в холодную купель или холодное парение вениками. Контрастные процедуры хорошо тренируют сосуды.

Продолжительность: 15-20 минут

Веерный разогрев (до 6 человек)

Для веерного разогрева гости приглашаются в парную, где мастера создают травяной, чесночный или хреновый пар, после чего обмахивают каждого гостя опахалом.

Продолжительность: 15-20 минут





Вениковое обертывание

Легкое бесконтактное парение с последующим укрыванием тела разогретыми вениками. Техника идеально подходит для глубокого и мягкого прогрева суставов и связок.

Продолжительность: 15-20 минут

Парение «Двойное исцеление»

Равномерное окутывание тела паром в четыре руки, которое позволяет удвоить пользу горячего воздуха для мышц, внутренних органов и суставов.

Продолжительность: 15-20 минут





Меню парений для кедровой бани №2

Лыковое мытьё

Проводится на кедровом столе с укутыванием тела пеной и бережной помывкой с помощью лыкового мочала.

Продолжительность: 20 минут

Вениковое мытьё

Вениковое мытьё начинается с обволакивания всего тела пеной, которую далее растирают берёзовыми вениками.

Продолжительность: 20 минут

Пенный массаж

Густой пеной покрывается всё тело, после чего производится массаж скрабирующей перчаткой.

Продолжительность: 20 минут





Банные оздоровительные программы для кедровой бани №2

«Сибирский пар» с лыковым мытьём

Программа начинается с контрастного парения вениками, после которого мастер проводит массаж всего тела лыковым мочалом.

Продолжительность: 35 минут

«Сибирская мыльня» с пенным массажем

Программа начинается с контрастного парения вениками, затем на кедровом столе мастер наносит пену на тело человека и проводит скрабирующий массаж банной варежкой.

Продолжительность: 35 минут

«Сибирское здоровье» с вениковым массажем

Программа с контрастного парения, после перерыва нескольких минут, мягкая и приятная к телу пена растирается берёзовыми вениками.

Продолжительность: 35 минут

Банные процедуры





Травяная ладка

Натуральный скраб, состоящий из измельченных алтайских трав и молотой скорлупы кедрового ореха. Эффективно омолаживает и подтягивает кожу, снимает ороговевшие слои, питает ее витаминами.

Продолжительность: 15-20 минут

Медово-соляная ладка

Сочетание алтайского меда и соли способствует выведению шлаков из организма и усиленному питанию кожи.

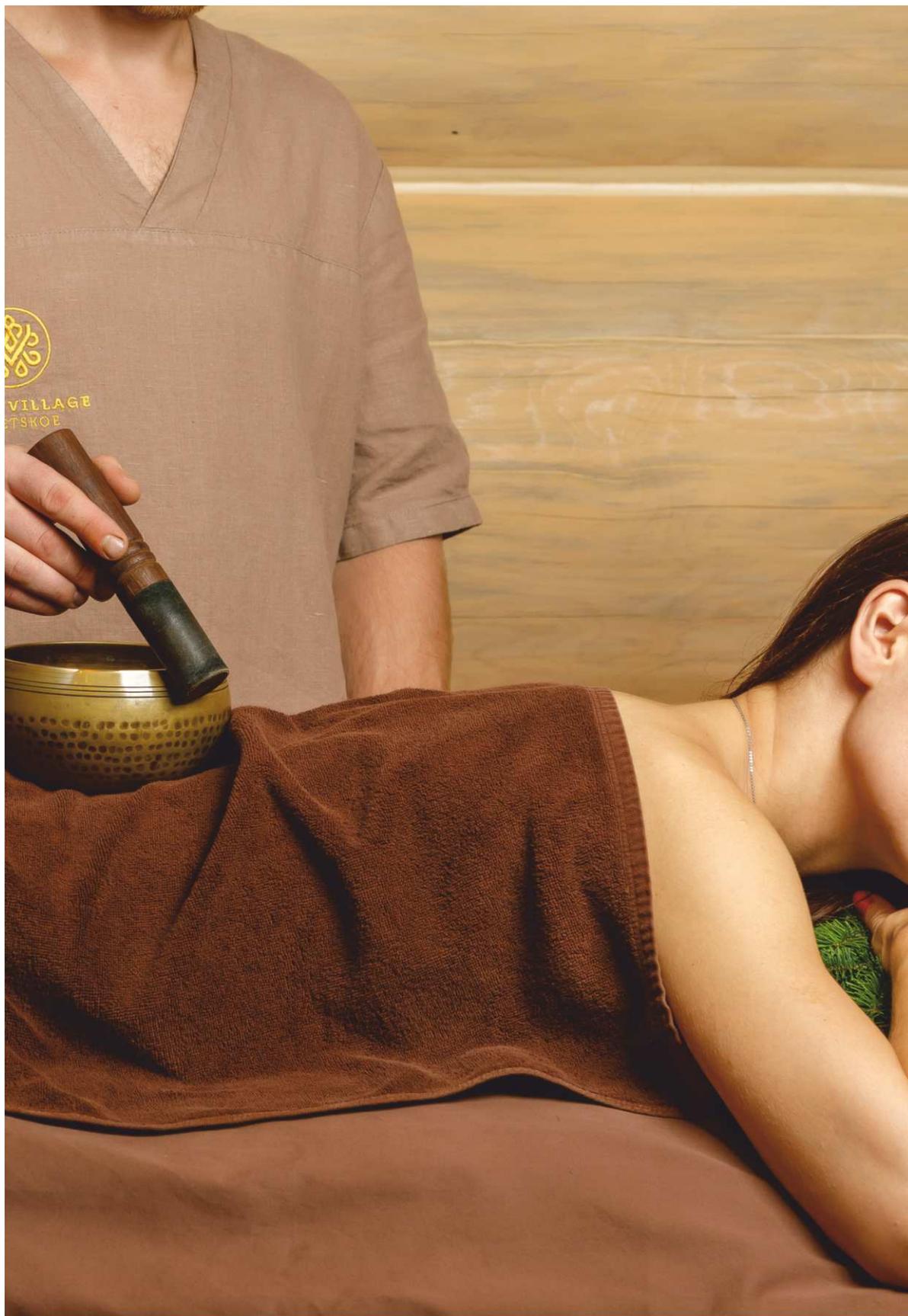
Продолжительность: 15-20 минут

Цитрусовая ладка

Лимонная кислота, содержащаяся в грейпфруте и лимоне, придает коже упругость и эластичность, а также помогает избавиться от проявлений целлюлита.

Продолжительность: 15-20 минут





Звуковибрационный массаж

Техника массажа, основанная на принципе резонанса. Вибрации тибетской поющей чаши входят в ритм с внутренними вибрациями тела.

Это способствует полному расслаблению мышц и нервной системы, а также обеспечивает баланс энергетического тела с физическим.

Продолжительность: 25-30 минут



Банные программы





Банная программа «Горный дух»

Банный ритуал для выносливых любителей пара, готовых к интенсивному прогреву суставов и мышц.

Продолжительность: 4 часа

Банная программа «Гармония»

Глубокое расслабление всех мышц за счет обертывания тела и действия высоких температур.

Продолжительность: 3 часа

Банная программа «Гармония лайт»

Завораживающий сеанс мягкого парения от наших банных мастеров с последующим погружением в звучание тибетских чаш.

Продолжительность: 2 часа





Банная программа «Телецкая сила»

Вдохновляющий ритуал парения, который заряжает силой алтайской природы, окружающей Телецкое озеро.

Продолжительность: 3 часа

Банная программа «Телецкая сила лайт»

Облегченная банная церемония для первого знакомства с алтайскими банями и разными техниками парения.

Продолжительность: 2 часа

Банная программа «Царское парение»

Ароматерапия в парной для ингаляции лёгких, а также мягкое парение и травяная ладка для придания коже упругости и чистоты.

Продолжительность: 3 часа





Банный уход для тела «Алтайская баня»

Алтайская банная программа с сибирским контрастным парением, медово-имбирной FRESH-маской для тела и восстанавливающей ягодной FRESH-маской для волос, а также расслабляющей чайной церемонией.

Продолжительность: 2 часа





Легенда о семи ступенях банной отрады

В нашем мире число семь является очень символичным: семь нот, семь цветов радуги, семь чакр, семь чудес света. Банных отрад тоже семь. Чтобы понять, что это значит, достаточно вспомнить то, что на Руси раньше называлось отрадой. Так говорили о чем-то, что приносит радость и удовольствие. В этом смысле баня, несомненно, была и остается отрадой.

В нашей коллекции банных ритуалов отрадой называется комплекс процедур, после которых наступает чувство всеобъемлющей радости, которое дарит состояние внутренней гармонии и полета души. Секрет успеха состоит в том, что эти процедуры выполняются в семь этапов, в каждом из которых есть что-то уникальное и особенное.





Прожиг* (1-я ступень)

Первая отрада подготавливает организм к глубокому погружению горячим жаром, расслабляет и очищает тело, запуская чистые энергетические потоки.

Продолжительность: 7 минут

* Прожиг проводится в подарок при заказе любой из отрад

Рев медведя (2-я ступень)

Следующая ступень прогревает ноги для более плотного контакта с землей, энергия которой наполняет тело силой материального блага.

Продолжительность: 7 минут

Стылый гейзер (3-я ступень)

Третья ступень является первым погружением в банную отраду. Обливание холодной минеральной водой расслабляет кожу и тогда наступает таинство телесного благоговения.

Продолжительность: 15-17 минут

Шкура дракона (4-я ступень)

Четвертая ступень – преодоление старых обид и решение проблем, которые энергетически накапливаются на спине – волевой части нашего тела. Во время процедуры мастер накрывает разогретое тело горячей простыней, обливает холодной водой, и все бывшие обиды и проблемы исчезают, как старая кожа дракона.

Продолжительность: 15-17 минут



Купельная зыбка (5-я ступень)

Пятая ступень — убаюкивание в теплой воде. В такие моменты тело ощущает себя как в утробе матери, где уютно и хорошо. Благодаря этому душа совершает свой первый полет в состояние гармонии.

Продолжительность: 15-17 минут

Дыхательная баня (6-я ступень)

Шестая ступень – внутренняя работа над собой через дыхание и медитацию. Эта долгожданная встреча со своим подсознанием очищает мысли и освобождает эмоции.

Продолжительность: 20-25 минут

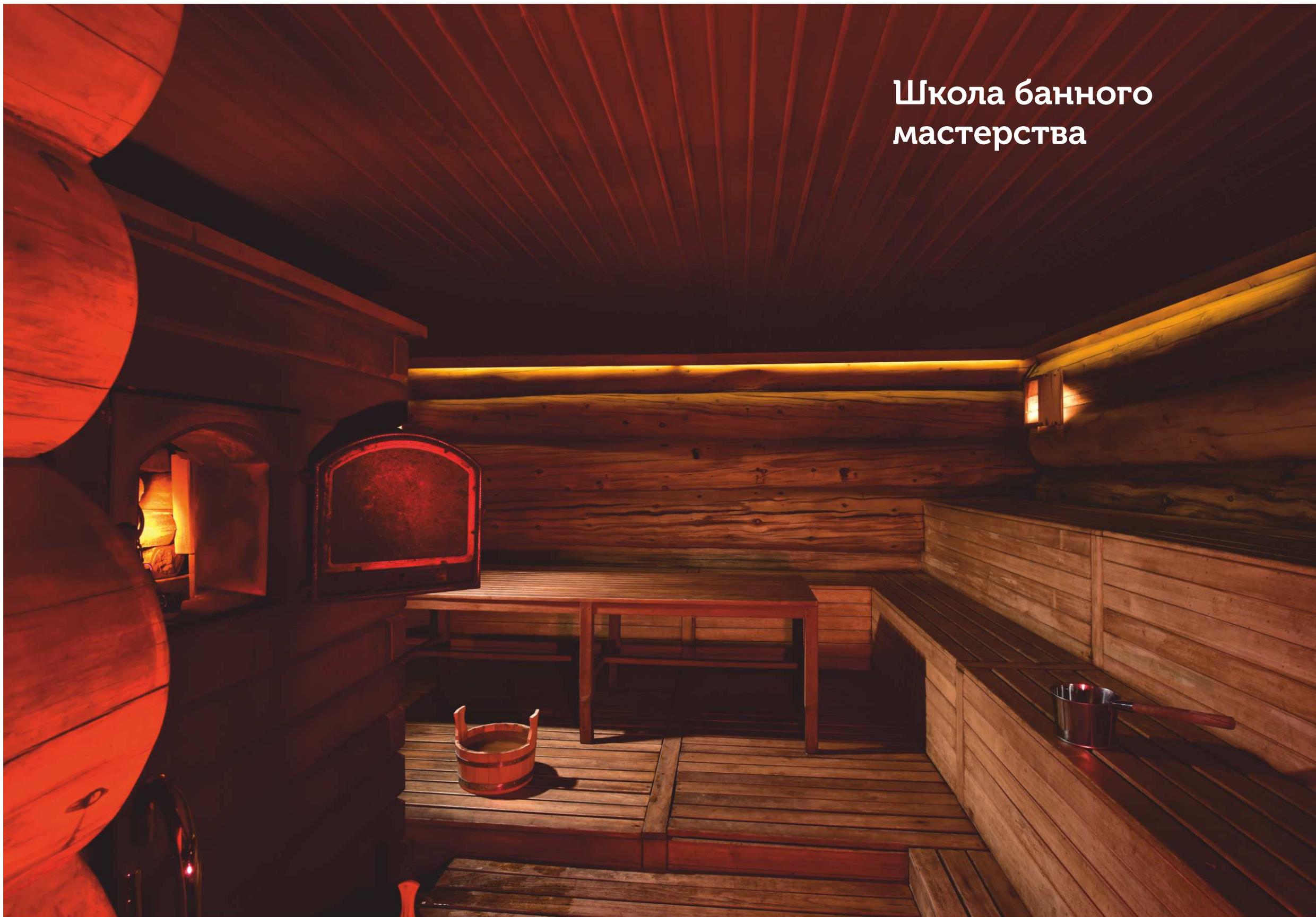
Терморезонансная терапия (7-я ступень)

Заключительная ступень погружает тело в гармоничное состояние за счет звучания тибетских чаш, которые создают звуковибрационный резонанс тела.

Продолжительность: 20-25 минут

Наши предки старались делать банные отрады перед важными делами или после их свершения. Сегодня такие ритуалы не теряют своей актуальности: наполняют силами и энергией, освобождают от старых проблем, открывая пути их решения. Банные отрады можно проводить как по одной, так и ступенчато за несколько дней по самочувствию. Для усиления эффекта банную отраду можно проводить с энергетическим запросом к Источнику.

Школа банного мастерства





Обучающий курс «Русская баня. Основы банного мастерства»

Курс состоит из трех полноценных пятичасовых уроков, которые проводятся мастерами русского пара.

Программа рассчитана на 2-4 участников.

В каждый урок включено:

- Разогревающая тренировка на выбор с инструктором
- Теоретический урок мастера русского пара
- Практическое занятие в парной (2-3 часа)
- Банные процедуры

1 урок

История и культура бани. Практикум — процедура «Классическое парение» и изучение алгоритма парения

2 урок

Устройство печи и парной, микроклимат в парной. Практикум – процедура «Круговое парение»

3 урок

Ладки, правки и уходы по телу в бане. Практикум — процедура «Ладка тела»

Бронирование:

8 800 444 1 444

reservation@altayvillage.com

Отдел продаж:

sales@altayvillage.com

Отдел маркетинга:

marketing@altayvillage.com

altayvillage.com

Адрес:

Россия, Республика Алтай,

Турочакский район,

пос. Артыбаш, озеро Телецкое