**Лечебно-оздоровительный тур в Трускавец**

***ВСЕ ВКЛЮЧЕНО И БЕЗ НОЧНЫХ ПЕРЕЕЗДОВ!***

***ВОСТАНОВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА COVID 19***

**Дата выезда:**28.03-3.04.2021; 18.04-24.04.2021; 9.05-15.05.2021; 23.05-29.05.21; 13.06-19.06.21; 20.06-26.06.21; 11.07-17.07.21; 18.07-24.07.21; 25.07-31.07.21; 08.08-14.08.21; 15.08-21.08.21; 22.08-28.08.21; 29.08-04.09.21; 12.09-18.09.21; 19.09-25.09.21; 26.09-02.10.21; 03.10-09.10.21; 17.10-23.10.21

**Длительность:**7 дней/6 ночей

**Маршрут:** Минск-Трускавец-Минск

**Стоимость:** туруслуга 60б.р. **+** от 280 $

**Программа тура:**

**1 день – воскресение**. Выезд из Минска 00.30 ( ночь с субботы на воскресение). Ночной переезд. Прохождение границы. Транзит по территории Украины**. Прибытие в Трускавец (бальнеологический курорт)**, где будут организованы: информационная встреча,заселения в номера,консультация врача-терапевта по приёму воды и программе лечения.
*Бальнеологические курорты давно и заслуженно пользуются популярностью у людей с заболеваниями органов дыхания. Лечение дыхательных путей и ЛОР-органов в санаторно-туристическом городе Трускавец – это не только отличный способ избавиться от проблем со здоровьем, но и возможность отдохнуть в живописной местности. Комплекс лечебных процедур для дыхательной системы в комплексе с благоприятным климатом позволяет существенно улучшить здоровье без значительных денежных затрат.*
*Лечебная программа восстановления и профилактики коронавирусной инфекции содержит комплекс лечебных мероприятий, имеющих противовоспалительное, регенерирующее, противовирусное действие и иммуностимулирующее действие. Особое внимание уделяется восстановлению организма с помощью ароматерапии и целебного воздуха, насыщенного фитонцидами карпатских хвойных деревьев.*
*При заболеваниях органов дыхания рекомендуется как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Мы предлагаем эксклюзивную программу в которой вы сможете востановить силы и здоровье с помощью лечебных процедур и  насладиться красотой природы и горным воздухом Трускавца. Ежедневные прогулки и целебный воздух курорта Трускавец успокоят нервную систему, улучшат работу всех органов, нормализуют метаболизм и помогут общему оздоровлению организма.*
Каждого, кто посещает Трускавец, поражает его уникальность, европейский стиль и архитектурное убранство – похожего города не существует. Сочетание польского, австрийского и западноукраинского стилей придают особое очарование этому небольшому курорту Карпат. Городок – европейский лидер по эффективности лечения заболеваний без использования медикаментов. Этот уютный уголок Львовщины с кристально чистым воздухом, целебный источник «Нафтуся», экскурсионная и активная программа нашего тура  помогут Вам оставаться здоровыми, при необходимости – «подлечиться», расслабиться и сполна ощутить удовольствие от отдыха.

Восстановительна - профилактическая программа направлено на:
- Улучшение показаний функций системы органов дыхания
- Повышение защитных возможностей организма
- Повышение толерантности к физическим нагрузкам

  Трускавец уже много десятилетий подряд считаются излюбленным местом отдыха и оздоровления для сотен тысяч гостей ближнего и дальнего зарубежья. Очень чистая первозданная природа, живописные карпатские горы, целебные источники с минеральной водой и новое медицинское оборудование помогают каждому гостю почувствовать прилив сил и вдохновения, избавляя от заболеваний даже в тяжелых и хронических формах.

*В свободное время обязательно посетить:*
  1) Быть в Трускавце и не посетить **дельфинарий** – современное крытое сооружение, рассчитанное более чем на 450 мест с двумя бассейнами — просто непростительно! Вы обязательно должны увидеть и показать своим детям дружную команду морских артистов, в которой работают 6 озорных дельфинов и три весёлых морских котика. К таинству общения с умными и красивыми млекопитающими здесь может прикоснуться любой: взрослые и совсем юные посетители.
  2) **Парк «Подгорье» в Трускавце** – это прекрасно оборудованный музей под открытым небом. Здесь Вы сможете интересно провести время, отдохнуть, полюбоваться окружающей красотой, посетить зверинец и сделать красивые фотографии. А также, по желанию, Вы сможете посетить этно-ресторан «Гражду» и попробовать блюда украинской кухни. Основы парка были заложены 1989г. Рельеф здешней территории, со старыми деревьями и ручейком в долине, повлияли на композицию будущего парка. Парк «Подгорье» в Трускавце выполняет и функции зоопарка. Здесь Вы сможете увидеть и вольеры с дикими животными, в том числе дальневосточного леопарда, рыси, благородные олени, фазаны, павлины и тому подобное. В парке есть детские площадки, что позволит Вашим детям активно и весело провести время. Вход на территорию парка «Подгорье» в Трускавце бесплатный, что очень важно, потому что все желающие смогут попасть сюда без ограничений.
 3) **Львовская мастерская шоколада в Трускавце** - известная сеть заведений, не требуют отдельного представления. Однако мастерская шоколада в Трускавце отличается, как расположением в самом сердце курорта, так и уникальной архитектурой здания. Для поддержания курортного стиля для мастерской шоколада в Трускавце построили деревянное здание, прекрасно гармонирует со старинными виллами курорта. Внутренняя отделка заведения соответствует стилю здания и приятно удивляет гостей. Незабываемое впечатление - утренний кофе на террасе мастерской шоколада откуда открывается вид на волшебную пешеходную аллею улицы Шевченко.
Свободное время. Развлекательная программа. **Ужин.** Ночлег.
**2 день (понедельник)**. **Завтрак. Прохождение процедур.**Электрофорез - является физиотерапевтической процедурой. В процессе электрофореза на организм человека воздействуют электрическими импульсами для получения стойкого терапевтического эффекта. Данная процедура также применяется с целью введения медицинских препаратов через кожный покров пациента или слизистые оболочки. Другими словами, лекарственный электрофорез — это процедура комплексная, с одновременным воздействие импульсов тока и лекарственных средств.

*К достоинствам электрофореза относятся:*

* В процессе проведения процедуры вводится некоторое количество лекарственных средств.
* Пролонгированное действие.
* Ввод лекарственных средств в виде ионов.
* Возможность ввода лекарств в места патологии.
* Безболезненность процедуры.
* Отсутствие побочных эффектов.
* Лекарства не поступают в желудочно-кишечный тракт, тем самым не разрушаются.
* Процедура не требует специальной стерилизации.

**Обед. Выезд на экскурссию-курорт Сходница. ( порядок экскурсий может быть изменен )**
 Еще совсем недавно об это небольшое поселение знало не так уж много украинцев. Окруженное красивыми карпатскими горами, омыто кристально чистой горной водой,- оно раскинулось в лоне прекрасной и нетронутой природы. Из года в год, когда уникальные лечебные свойства подземных источников нашли свое подтверждение, название Сходница становилось все более популярным и узнаваемым. А сам поселок посещало все больше и больше туристов, желающих оздоровиться и насладиться красотой местной природы. И сегодня **курорт Сходница** по праву считается одним из лучших и живописнейших уголков для лечения и отдыха. Во время этой поездки Вы сможете ознакомится и продегустировать минеральные воды курорта Сходница, посетить национальный парк «Сколевские Бэскиды», посмотреть на то что осталось от крепости «Тустань» которая имеет свое начало аж с 12 века. Также гуляя по скальному массиву увидеть бывший языческий жертвенник, полюбоваться прекрасными панорамами Карпат, посетить источник святой воды.
Возвращение в отель. **Ужин. Вечерние развлекательные программы.**Свободное время. Ночлег.
**3 день (вторник)**. **Завтрак. Прохождение процедур.**
 Хвойная ванна обеспечивает ряд лечебных воздействий на организм. Она стимулируют функционирование множества важных органов. Ванна с хвоей отлично успокаивает нервную систему, снимает усталость, стимулирует работу сердца. Кроме того, подобные процедуры отлично воздействуют на кожу, разглаживая ее, повышая тонус и смягчая покровы.
Лечебные свойства ванны обусловлены богатым составом. Хвоя содержит следующие вещества:
1.Микроэлементы. Хвоя богата микрочастицами меди, железа, кобальта. Такие составляющие обеспечивают улучшение состояния кожных покровов, благоприятно влияют на функционирование кровеносной системы и опорно-двигательного аппарата.
2.Витамины. Растительный компонент богат каротином, фолиевой кислотой. Кроме того, в хвое содержится большое количество витаминов К, Е, группы В. Такие составляющие способствуют ускорению метаболизма, стимулируют процессы регенерации, обеспечивают омоложение. Кроме того, они улучшают кровоток и сердечный ритм.
3.Фитоэстроген. Это аналог женского гормона, отличающийся растительным происхождением. Конечно, хвойная ванна очень полезна для представительниц слабого пола, поскольку улучшает гормональный фон и благоприятно воздействует на репродуктивную систему. Антисептики. Хвоя – настоящий источник фитонцидов. Она содержит множество веществ, обладающих дезинфицирующими и антибактериальными свойствами.
4.Эфирные масла. Они обладают способностью снимать психологическое напряжение. Кроме того, им присуще противопростудное и иммуностимулирующее воздействие.
5.Антиоксиданты. Компоненты эффективно связывают различные патогенные вещества и свободные радикалы.
Такой уникальный состав не мог остаться без внимания медиков. Хвойная ванна – это физиопроцедура, которая часто рекомендуется как поддерживающая терапия или отличное профилактическое средство.
**Обед. Сразу после обеда выезжаем во Львов.**Львов - прекрасный в вечернее время, когда в разноцветных огнях сияет "малая Ейфелевка" - 200 метровая телевизионная башня на Замковой горе; меняется подсветка 7 цветов на скульптурах костела Доминиканцев; звучит гитара в руках уличных музыкантов на Рыночной площади.

Предлагаем экскурсию «Мистический Львов» (***доп плата 200 грн, от 15 чел.***)

А вы знаете, почему **Львов** получил именно такое название, и почему город ни разу не изменил его за все время своего существования? Историю основания города и его развития Вам расскажет гид, который будет сопровождать туристов в средневековом костюме. А замечательные актеры разыграют несколько сцен, в которых, возможно, главным героем станете именно вы! **Ночная экскурсия по Львову** начинается с наступлением сумерек. Именно в это время открывается дверь в потусторонний мир. При свете факелов гости сначала отправятся на Пороховую башню для встречи с ее вечным комендантом, который поклялся никогда не оставлять ее. Говорят, что иногда можно увидеть очертания его фигуры, внимательно выглядывающей коварных врагов…
**Ночная экскурсия по Львову** под защитой света факелов — это возможность прекрасно провести свободное время и познакомиться с малоизвестной историей волшебного города, находящегося под защитой грозных львов.
 **Самостоятельный сбор в автобусе. Возвращение в отель поздно вечером. Ночлег.**
**4 день (среда) Завтрак. Посещение процедур.**  Врач – терапевт санаторно-туристического комплекса назначит правильный курс приема воды в зависимости от Ваших индивидуальных параметров и состояния здоровья. Обычно трехразовый прием воды в день, за час до еды, необходимо совмещать с движением, прогулками или легкими физическими нагрузками – что и предусмотрено организованными нами ежедневными экскурсиями и походами с питанием в обед и с удаленным приемом воды в течение дня. Трускавецкое месторождение имеет в наличии более 25 минеральных источников, cамые известные – это “Нафтуся”, “София”, “Мария”, “Юзя”, “Бронислава”.
 «Нафтуся» – это «королева» минеральных вод. Источник “Трускавецкого” происхождения имеет очень сбалансированный состав созданный природой. «Нафтуся» – нефтяного происхождения, гидрокарбонатная, гипотоническая, кальциево-магниевая минеральная вода, которая содержит биологически активные вещества: битум, гумус, карбоновые ненасыщенные жирные кислоты, аминосоединения, нейтральные и кислые смолы, масла и фенолы. В ее состав входят полезные для человеческого организма микроэлементы: натрий, марганец, медь, железо, бром, йод, сероводород, свинец, литий, свободная углекислота, кремниевая кислота. Минерализация воды составляет 0,63 – 0,85 г/л, имеет легкий привкус нефти и запах сероводорода.
Благодаря своим уникальным свойствам “Нафтуся”: – обладает мочегонным, желчегонным и противовоспалительным действием, что способствует выведению мелких камней из почек, моче- и желчевыводящих путей, желчного пузыря; – предупреждает камнеобразование, холецистит; – сахарный диабет, ожирение и избыточный вес, подагра; – ревматоидные артриты, артрозы, остеохондроз позвоночника.
**Обед. Выезд в заповедник Нагуевичи. Родина И.Франка. ( порядок экскурсий может быть изменен )**
Вы посетите мемориальный музей и родительский дом Ивана Яковича, который сегодня выглядит так, как ее описывал Франко в воспоминании «Мой отчий дом». В родительском доме писателя собраны вещи быта, посуда, одежды. Хрянятся ценные семейные реликвии: детская колыбель, зеркало в деревянной оправе, мысник и др. Через дорогу, напротив дома-музея, находится двухэтажное здание, в котором размещена литературная экспозиция музея Ивана Франко.
**Возвращение в отель. Ужин. Вечерние развлекательные программы. Свободное время. Ночлег.**
**5 день (четверг)** **Завтрак. Прохождение процедур.**
Прием минеральной воды и другие процедуры позволит повысить активность желез внутренней секреции, восстановить печеночные клетки, вывести из организма радионуклиды, шлаки и недоокисленные продукты обмена веществ, нормализовать иммунную систему, благодаря чему повысятся защитные силы организма, уменьшится риск онкологических заболеваний.
Спокойная, завораживающая красота Карпатских гор, чистый целебный воздух, уникальные целебные воды и украинское гостеприимство сделают  отдых и лечение удивительно комфортным и незабываемым.
У вас произойдет общее улучшение самочувствия, повышение тонуса организма, повышение иммунитета и сопротивляемости к респираторным заболеваниям, снятие синдрома хронической усталости, улучшение сна.
**Обед. Выезд в старинный г. Дрогобич ( порядок экскурсий может быть изменен ) .**Визитная карточка города – уникальная церковь святого Юра, построенная без единого гвоздя. Вы увидите лики святых и библейские мотивы, нанесенные иконописцами прямо на деревянные стены храма! А уникальность церкви в том, что в ней есть два алтаря на разных ярусах, благодаря чему она попала в список всемирного наследия ЮНЕСКО.
Вас ждёт самое старое предприятие Украины (1250 г.) – солеварня, в которой до сих пор производят соль по старой традиции.Также прекрасна архитектура центральной площади города, пейзажи окрестностей с часовой башни ратуши, старинный польский костел св. Бартоломея и церковь св. Троицы, Синагога и уютные кофейни. Прогулку по городу дополнит знакомство с коллекцией музей сакрального искусства.
**Возвращение в отель. Ужин. Вечерние развлекательные программы.** Свободное время. Ночлег.
**6 день (пятница)**. **Завтрак. Прохождение процедуры. Обед.** **Выезжаем в курорт Моршин (порядок экскурсий может быть изменен ).**Первая важная достопримечательность, которую вам предстоит посетить здесь – это курортный парк. Основан в 1878 году. Впечатляет своей красотой и ухоженностью – повсюду выложены аккуратные дорожки и стоят скамейки, вдоль аллей растут розы. Курортный парк славится широким разнообразием местной флоры – здесь растут около 80 видов деревьев и кустов, среди которых выделяются дуб и липа возрастом 200-300 лет и 190-летняя сосна Веймута.
Недалеко от Мраморного дворца стоит серое советское здание, похожее на летающую тарелку – Центральный бювет, очередной пункт экскурсии по Моршину. Здесь вам бесплатно предложат стакан минеральной воды. Посетив центральный бювет Моршина, вы сможете попробовать воду из различных источников с различными целебными свойствами. Например, вода из источника 1 поможет вам при лечении заболеваний, которые сопровождаются падением содержания соляной кислоты в желудочном соку. В свою очередь, минералка из источника 6 оказывает благотворное влияние не только на желудок, но и на кишечник, печень, поджелудочную железу и желчевыводящие пути.
**Возвращение в отель. Ужин. Вечерние развлекательные программы.** Свободное время. Ночлег.
**7 день (суббота)**. **Завтрак. Процедуры. Выезд. Дневной переезд. Прибытие в Минск поздно вечером.**

**СТОИМОСТЬ И ДАТЫ ВЫЕЗДА НА 2021 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата выезда | 28.03-3.04.21 18.04-24.04.21  | 09.05-15.05.2126.09-02.10.2103.10-09.10.2117.10-23.10.21  | 23.05-29.05.2113.06-19.06.21 20.06-26.06.2129.08-04.09.21 12.09-18.09.21 19.09-25.09.21    | 11.07-17.07.2118.07-24.07.2125.07-31.07.2108.08-14.08.2115.08-21.08.2122.08-28.08.21 |
| 2-ух или 3-х местный эконом стандарт(12 номеров на заезд) | 280 $ , дети до 16 лет 250 | 290$ |  320 $ | 340 $ |
| 2-ух местный стандарт (9 номеров на заезд) |   | 310$ |  340 $ | 360 $ |

| **В стоимость входит:** | **Дополнительно оплачивается:** |
| --- | --- |
| - проезд на автобусе туристического класса по маршруту Минск-Трускавец-Минск- проживание 7 дней/6 ночей ;- сбалансированное 3-разовое питание по системе «шведский стол»;-консультации терапевта, косметолога и уролога;-пакет лечебных процедур (таблица внизу)-пользование отдельным бюветом с водой трех курортов – Трускавец, Сходница и Моршин;-экскурсии и терренкуры во второй половине дня;-развлекательные программы и анимация;-вечерние развлекательные программы; | -туристическая услуга - **60 руб**.- выбор места в автобусе - **10 руб.**- медицинская страховка- входные билеты на экскурсиях- личные расходы туристов. |

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРОЦЕДУР, ВХОДЯЩИХ В ПРОГРАММУ ЛЕЧЕБНО-ЭКСКУРСИОННОЙ ПУТЕВКИ ПЛАН ПРОГРАММЫ НА 7 ДНЕЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| Название процедуры | **Дни/время посещения** |
|   | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Консультация терапевта | + |   |   |   |   |   |   |
| Консультация уролога/косметолога | + |   |   |   |   |   |   |
| Прием минеральной воды | + | + | + | + | + | + | + |
| Синглетно-кислородная терапия | + | + | + | + | + | + | + |
| Ингаляция | + |   | + |   | + |   | + |
| Фонофорез ЛОР |   | + |   | + |   | + |   |
| Лазер ЛОР | + |   | + |   | + |   | + |
| Электрофорез |   | + |   | + |   | + |   |
| Лечебная ванна (хвоя, пиниментол, рапа) | + |   | + |   | + |   | + |
| Массаж шейно-воротниковой зоны |   | + |   | + |   | + |   |
| Скандинавская ходьба | + | + | + | + | + | + |   |