



CHENOT

CHENOT PALACE WEGGIS

RECOVER & ENERGISE WITH SLEEP CYCLES

A serene landscape featuring a calm lake in the foreground, reflecting the sky. In the background, there are layers of mountains, some with snow on their peaks and slopes. The overall color palette is muted, consisting of soft blues, greys, and whites, creating a peaceful and tranquil atmosphere.

ОПТИМАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ
требует
ОПТИМАЛЬНОГО СНА

ПОЧЕМУ SLEEP CYCLES?

Основой хорошего здоровья являются диета, физические упражнения и отсутствие стресса. Но без хорошего сна вы не сможете полностью раскрыть потенциал здоровья.

Пока вы спите, в вашем организме происходят важнейшие процессы:

- Печень и легкие активно метаболизируют токсины, фильтруют отходы и выводят из организма вредные вещества, попадающие в организм из окружающей среды.
- Спинномозговая жидкость наполняет мозг и выводит из него отработанные продукты и бета-амилоид, что снижает риск развития нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера.
- Регулируется уровень нейромедиаторов, таких как серотонин, дофамин и норадреналин, которые играют важную роль в поддержании хорошего настроения и оптимальной работы мозга.

Модуль Chenot Sleep Cycles основан на принципах эффективности нашей программы Recover & Energise. Основываясь на последних научных исследованиях, модуль использует восстанавливающую силу сна, чтобы повысить способность вашего организма к восстановлению и помогает организму повышать выносливость.

Когда вы спите, вы проходите несколько «циклов», каждый из которых длится около 90 минут. Во время каждого цикла организм и нервная система проходят несколько стадий сна. Каждая стадия характеризуется различной нейронной активностью.

Sleep Cycles сочетает в себе дневные занятия, включающие специфические процедуры, с правильной гигиеной сна. Целью является приучить тело и разум к естественным циркадным ритмам, достигая баланса между режимом бодрствования и режимом сна.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

Программа Recover & Energise с Sleep

Cycles начинается с тщательных медицинских консультаций и диагностических тестов, которые проводит наша высококвалифицированная команда.

Основные процедуры по детоксикации дополнены специализированными, клинически проверенными технологиями и методами лечения, которые обеспечивают глубокое снятие стресса и заряжают тело энергией.

Важные сведения о ваших текущих привычках сна и хронотипе будут собраны с помощью серии анкет перед вашим приездом. Ваш врач оценит эти данные и персонализирует программу, включая оптимальное время для процедур, исходя из вашего циркадного ритма.

7 ночей

CHF 8'200

Стоимость проживания не включена в программу.

Если вы прибываете из другого часового пояса, мы рекомендуем потратить некоторое время, чтобы адаптироваться к центральноевропейскому времени до начала программы.

Программа на 7 ночей включает:

3 консультации врача

2 консультации диетолога

7 дней диеты Chenot

Chenot Lifestyle Biomarkers®:

- анализ состава тела
- цифровая инфракрасная термография
- определение биологического возраста сосудов
- определение толщины коллагена в коже
- анализ содержания минеральных веществ и тяжёлых металлов в тканях
- анализ содержания конечных продуктов гликирования (КПГ)
- стресс-тест (тест по ВСР-вариабельности сердечного ритма)

1 биоэнергетическое обследование

2 биоэнергетические процедуры Chenot

2 восстанавливающие процедуры Chenot

6 энергетических массажей Chenot

6 процедур гидроароматерапии

6 процедур фитогрязелечения

6 процедур гидромассажа

6 процедур аутотренинга БОС на основе показателей ВСР

6 процедур фотобиомодуляции всего тела

6 нейроакустических процедур глубокой релаксации

12 сеансов криотерапии для всего тела

4 сеанса интервальной гипоксии-/гиперокситерапии

Комплект постельного белья Nanobionic, способствующий улучшению качества сна и восстановления, а также пижама от Dagsmejan.

«ДАВЛЕНИЕ СНА» И ВРЕМЯ ЗАСЫПАНИЯ

Многие люди испытывают трудности с засыпанием и переходом через циклы сна в глубокий сон. «Давление сна», которое заставляет вас чувствовать сонливость, вызывается накоплением нейромедиатора аденозина.

Аденозин образуется как побочный продукт распада АТФ (источника энергии наших клеток). По мере того как мы тратим энергию в течение дня, уровень аденозина увеличивается. Правильный баланс аденозина тесно связан с такими гормонами, как серотонин и мелатонин, которые важны для здоровья, счастья и сна.

В расписании программы Sleep Cycles ваши процедуры планируются таким образом, чтобы оптимизировать уровень энергии в течение дня и естественное наступление сонливости вечером. Это снижает время, необходимое для погружения в спокойный сон. Например, массажи, направленные на расслабление и активацию парасимпатической нервной системы, запланированы на утро, чтобы давление сна эффективно накапливалось перед сном.

Помимо процедур глубокого нейроакустического расслабления, которые входят в вашу программу, в номере также доступна технология DeepSleep.

Этот звуковой ландшафт помогает быстрее заснуть, настраивая частоты мозговых волн на дельта-диапазон, что способствует глубокому сну на всю ночь.

ПРОЖИВАНИЕ



Ваши уши никогда не спят, поэтому комнаты Chenot Sleep были разработаны в соответствии с протоколом, который учитывает взаимодействие звука и акустики, а также их влияние на качество сна. Эти комнаты не только оснащены системой, передающей звуки природы, но и созданы так, чтобы воспроизводить естественную акустическую атмосферу окружающего мира.

На потолке установлены специальные панели, которые преломляют звук так, словно он отражается от деревьев и листвы, создавая в комнате мягкий и тёплый тон вместо жёсткого и холодного. Эти панели блокируют вибрации, которые могут нарушить сон. Дополнительные звуковые и световые эффекты помогают плавно погрузиться в сон и пробудиться так, будто вы просыпаетесь на рассвете.

Nest номер - одноместное размещение
за ночь

CHF 410

Classic номер – одноместное или двухместное
размещение за ночь

CHF 650

НАУЧНО ДОКАЗАННОЕ УЛУЧШЕНИЕ СНА



ПИЖАМА ОТ DAGSMEJAN

Перепады температуры могут негативно влиять на качество и продолжительность вашего сна. Мы сотрудничаем с компанией Dagsmejan, чтобы их инновационная одежда для сна помогала поддерживать оптимальный климатический комфорт.

Одежда Dagsmejan создана для отвода лишнего тепла, чтобы предотвратить перегрев или наоборот, предотвратить охлаждение во время сна. В её производстве используются лучшие натуральные волокна, которые экологичны и полностью изготавливаются в Европе.

ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЁ NANOBIONIC

Постельное бельё Nanobionic доступно для использования в рамках программы и может быть приобретено для домашнего использования по её завершении.

Это бельё содержит минералы, которые активируются теплом вашего тела. Они излучают слабые инфракрасные волны, помогая вам перерабатывать и восполнять вашу собственную энергию. Во время сна это способствует более глубокому восстановлению и повышению работоспособности на следующий день.

