PIRMA DIENA:

**gydytojo konsultacija:** svečio sveikatos būklės vertinimas, bendrasis ištyrimas, elektrokardiogramos užrašymas ir įvertinimas, laboratorinio ištyrimo plano sudarymas;

**autogeninė treniruotė** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): haloterapija (30 min.), aromaterapija (30 min.) arba kūrybiniai užsiėmimai (60 min);

**balneoterapija** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): FLOW terapija (20 min.), harmonizuojanti mineralinio vandens vonia su 112 mikroelementų, kreminė vonia „Vandens atolas“, jūrinio magnio bei kalcio vonia, liekninanti mineralinio vandens vonia arba kristalų vonia su laminarija.

ANTRA DIENA:

**kraujo paėmimas tyrimams:** bendrasis kraujo, kraujo elektrolitų tyrimai, gliukozės kiekis kraujyje (yra galimybė atlikti detalesnius tyrimus individualiai pagal indikacijas);

**kineziterapinis ištyrimas:** kineziterapeuto atliekamas funkcinis ištyrimas ir gydymo plano sudarymas/korekcija, kūno sudėties analizė, miotonometrija, funkciniai testai;

**natūralių ir fizikinių veiksnių terapija** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): ultragarso terapija, elektrostimuliacija (TENS), darsonvalizacija, magnetoterapija, inhaliacija, „bioptron“ poliarizuotos šviesos terapija, šviesos terapija arba infraraudonųjų spindulių terapija;

**kineziterapija salėje:** kvėpavimo pratimai, sąnarių paslankumą lavinantys pratimai; tempimo ir atpalaidavimo pratimai įtemptų raumenų grupėms;

**autogeninė treniruotė** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): haloterapija (30 min.), aromaterapija (30 min.), kūrybiniai užsiėmimai (60 min);

**miško terapija kūnui protui ir sielai:** – raumenų jėgos ir ištvermės lavinimo pratimai derinami su kvėpavimu bei lengvu pasivaikščiojimu gamtoje;

**balneoterapija** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): FLOW terapija (20 min.), harmonizuojanti mineralinio vandens vonia su 112 mikroelementų, kreminė vonia „Vandens atolas“, jūrinio magnio bei kalcio vonia, liekninanti mineralinio vandens vonia arba kristalų vonia su laminarija;

**masažas** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): profilaktinis terapinis nugaros masažas (30 min.), kombinuotas povandeninis (30 min.), švediškas nugaros masažas (30 min.) arba atpalaiduojantis/tonizuojantis nugaros (30 min.).

TREČIA DIENA:

**masažas** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): švediškas kojų (30 min.), limfodrenažinis aparatu, kombinuotas su sausos angliarūgštės vona (50 min.) arba kojų deguonies baroterapija (40 min.);

**joga:** kvėpavimo pratimai, sąnarių paslankumą lavinantys pratimai; tempimo ir atpalaidavimo pratimai įtemptų raumenų grupėms;

**natūralių ir fizikinių veiksnių terapija** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): ultragarso terapija, elektrostimuliacija (TENS), darsonvalizacija, magnetoterapija, inhaliacija, „bioptron“ poliarizuotos šviesos terapija, šviesos terapija arba infraraudonųjų spindulių terapija;

**kineziterapija vandenyje** – speciali mankšta atliekama baseine;

**autogeninė treniruotė** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu)**:** haloterapija (30 min.), aromaterapija (30 min.) arba kūrybiniai užsiėmimai (60 min.).

KETVIRTA DIENA:

**natūralių ir fizikinių veiksnių terapija** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): ultragarso terapija, elektrostimuliacija (TENS), darsonvalizacija, magnetoterapija, inhaliacija, „bioptron“ poliarizuotos šviesos terapija, šviesos terapija arba infraraudonųjų spindulių terapija;

**kineziterapija salėje:** kvėpavimo pratimai, sąnarių paslankumą lavinantys pratimai; tempimo ir atpalaidavimo pratimai įtemptų raumenų grupėms;

**autogeninė treniruotė** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): haloterapija (30 min.), aromaterapija (30 min.), kūrybiniai užsiėmimai (60 min.);

**miško terapija kūnui protui ir sielai:** raumenų jėgos ir ištvermės lavinimo pratimai derinami su kvėpavimu bei lengvu pasivaikščiojimu gamtoje;

**balneoterapija** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): FLOW terapija (20 min.), harmonizuojanti mineralinio vandens vonia su 112 mikroelementų, kreminė vonia „Vandens atolas“, jūrinio magnio bei kalcio vonia, liekninanti mineralinio vandens vonia arbakristalų vonia su laminarija;

**masažas** (paskiriama pasitarus su gydytoju/ sveikatos priežiūros specialistu): profilaktinis terapinis nugaros masažas (30 min.), kombinuotas povandeninis (30 min.), švediškas nugaros masažas (30 min.) arba atpalaiduojantis/tonizuojantis nugaros (30 min.).

PENKTA DIENA:

**kineziterapija salėje:** kvėpavimo pratimai, sąnarių paslankumą lavinantys pratimai; tempimo ir atpalaidavimo pratimai įtemptų raumenų grupėms;

**šeimos gydytojo konsultacija:** sveikatos būklės aptarimas, rekomendacijos tolimesnei sveikatinimo veiklai.