

Источники ЗДОРОВЬЯ

ЗИМА - ВЕСНА 2015



03

Курорт Доленске Топлице

**Отель «Балнеа»
- один из лучших в
мире**



07

Таласо Струньян

**Зимой на море тоже
хорошо!**



09

Оточец

**Оточеця – для
жизнерадостных
романтиков**





- 3** КУРОРТ ДОЛЕНЬСКЕ ТОПЛИЦЕ
Отель «Балнеа»
- один из лучших в мире

- 5** КУРОРТ ШМАРЬЕШКЕ ТОПЛИЦЕ
Дайте организму освободиться
от шлаков и отдохнуть

- 7** ТАЛАСО СТРУНЬЯН
Зимой на море тоже хорошо!



- 9** ОТОЧЕЦ
Оточеця – для жизнерадостных
романтиков

- 11** ТЕРМЕ КРКА
Молодость и огонь в глазах ...

- 13** ТЕРМЕ КРКА
Молодежь из России на
восстановительном лечении



- 14** ТЕРМЕ КРКА
Выбирайте оранжевое, желтое и
зеленое!



ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Цвета, в которые окрашена наша жизнь

Д-р Антон Трстеняк, выдающийся словенский мыслитель, внесший свой вклад в формирование гуманистического мышления XX века, сказал: наша жизнь окрашена в **море цветов**. На всех этапах развития и повсюду человек наделял их символическим значением. Интересно то, что даже сегодня в различных культурах значение того или иного цвета трактуется по-разному.

Терме КРКА выбирает **зеленый** цвет – цвет спокойствия, свежести, обновленной энергии, здоровья, вечной молодости. Здесь дышат в такт с природой и действуют, следуя директивам в области экологии. Разрабатывая спектр услуг, мы считаемся с принципами стабильного развития, используем натуральные, не наносящие ущерба окружающей среде материалы и пищевые продукты местного происхождения, соблюдаем правила раздельного сбора отходов и уделяем внимание энергосбережению. Однако зеленый цвет – это не единственный наш выбор.

Курорт Доленьске Топлице – это **голубой** цвет, символизирующий свободу, одухотворенность, удовольствие, вдохновение. А вот у курорта Шмарьешке Топлице цвет **оранжевый**, самый яркий и теплый, – и вместе с тем, это цвет умеренности, равновесия, бодрости, богатства, общительности, любви. **Пурпурный** цвет нашего замка Оточец передает царственность, мощь, фантазию и таинственность. Цвет Струньяна - **фиолетовый**, промежуточный между синим и красным, и это сочетание означает покой, бесконечность, духовность, движение, страсть и жизненную силу. **Серый** цвет наименее заметен для глаза, но и у него есть своя задача – подчеркнуть заботу, такт, деловые качества, точность и теоретическую сметку бизнес-отеля «Крка», расположенного в городе Ново место. И все это – мы, компания Терме КРКА и ее сотрудники, работающие сообща, рука об руку, в тесном кругу, который символизирует совершенство, согласие, непрерывное движение, время, жизнь. В самом центре – забота о здоровье, о хорошем самочувствии. Это стремление к полноценной, качественной жизни.

Белая зима – сезон, который сама природа придумала для того, чтобы отдохнуть, осмотреться. Пора подвести итоги – что из пережитого нам больше всего запомнилось. Компании Терме КРКА есть чем гордиться – программами, которые делают вашу жизнь богаче, восстанавливая и сохраняя ваше здоровье; качеством предложений по проведению отпуска или мероприятий, которые вам приносят радость. Гордимся мы и своим персоналом – радушным, приветливым, всегда готовым позаботиться о вас. И, прежде всего, – мы гордимся тем, что вы, наши гости, любите приезжать к нам и нам доверяете.

Я желаю вам, чтобы ваша жизнь была полноцветной, чтобы в ней всегда был повод улыбнуться и сказать себе: я доволен. Будьте здоровы, отважны, активны – и все остальное приложится.

Йоже Берус, директор, компании Терме КРКА

ПРИЗ! – НАМ ШЕСТЬ ЛЕТ

Отель «Бальнеа» - один из лучших в мире

Текст: Яни Крамар

Возраст – штука относительная, и когда отмечается шестилетие со дня основания, это означает лишь то, что некто или нечто существует определенное число лет. И, если говорить об этом словами летчика-писателя Антуана Сент-Экзюпери, все это лишь оболочка. Самое главное – то, чего не увидишь глазами.

12 декабря 2008 года на курорте Доленьске Топлице был открыт отель «Бальнеа», которому блестящее будущее и много гостей. И эти прогнозы изо дня в день сбываются.

Успех отеля «Бальнеа» - это не только его экономическая оправданность, ему удалось снискать огромную популярность у тех, для кого он создавался, а создавался он для гостей, удовольствии которых – это главный показатель его работы!

Уже в момент открытия посетители и профессионалы были восхищены работой архитекторов, которым столь легко и удачно удалось вписать отель в ландшафт и найти оригинальные и удобные решения для оформления его убранства. Он получился элегантным, уютным, и радующим глаз. Это было признано и специалистами – так архитекторы Аленка Дешман и Душан Кончар были номинированы на присуждение премии имени гениального словенского архитектора Йоже Плечника, которая представляет собой высшую награду за достижения в области архитектуры.

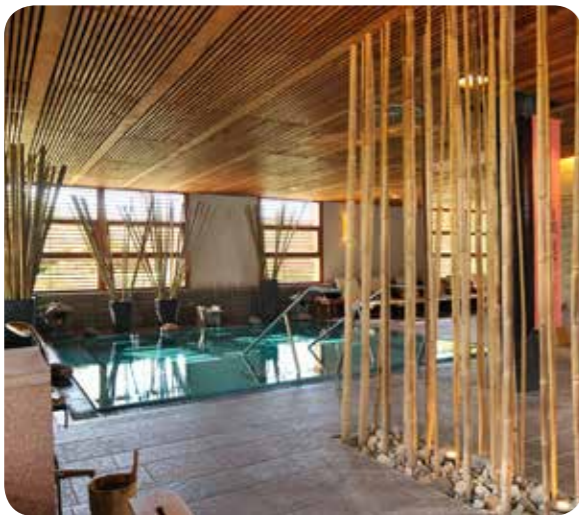
Отель «Бальнеа» был удостоен также премии, присуждаемой журналом «Lonely Planet» – а ведь это уже признание, можно сказать, глобального масштаба, поскольку такая

оценка выносится экспертами, оценивающими уровень отелей по всему миру.

Уровень качества отеля «Бальнеа» был отмечен и пользователями интернет-портала **«TripAdvisor»** – отель дважды получил звание **лучшего отеля в своей категории.**

И еще один великолепный приз: поисковая система **«Trivago»**, рекомендующая услуги размещения в отелях, составила рейтинг лучших велнес-отелей Европы, в которых созданы идеальные условия для отдыха, при этом **в «великолепную семерку» отелей**, где имеются все предпосылки для комфортного отдыха, вошел и отель «Бальнеа», Курорт Доленьске Топлице. Это не вывод комиссии – так решили посетители 29 сайтов: «Expedia», «Holidaycheck», «Zoover», «TripAdvisor», «Booking.com», «ebookers» и др. Именно поэтому компания Терме Крка по праву гордится успехом своего отеля «Бальнеа». Мы считаем, что это самое лучшее свидетельство того, что нашим гостям у нас хорошо, им по душе наш индивидуальный подход, порядок, качество услуг и любезность





персонала. Не зря же говорится: интернет – он все найдет и обо всем расскажет. В отель «Бальнеа» гости приезжают, чтобы отдохнуть, укрепить здоровье или просто провести отпуск. Его оригинальная стеклянная галерея приведет вас в велнес-центр «Бальнеа», где вас ждет множество приятных процедур для души и тела.

За окном – зимняя идиллия, в отеле «Бальнеа» – тепло и уютно. Ведь основной материал отделки отеля дерево, **в велнес-центре «Бальнеа» – оазис саун и целительная термальная вода, в которой отдыхает тело и дух.**

Изоакратотермальная вода имеет уникальный состав и температуру, идеально соответствующую потребностям организма, она умеренно насыщена минералами и подходит не только для того, чтобы принимать ванны или массаж для снятия напряжения, – в ней можно поплавать, заняться водной гимнастикой. Движение в термальной воде – замечательный вид укрепляющей терапии, которая подходит всем – и пожилым, и молодым, и здоровым, и тем, кто проходит восстановление после травм опорно-двигательного аппарата. Для этой категории гостей, а также для тех, кто страдает избыточным весом, она особенно полезна. В воде тело становится легче, упражнения выполнять приятнее, связанный с ними риск сводится к минимуму, а эффективность возрастает.

Сауны тоже пришлись нашим гостям по вкусу: теплая обстановка, отделка из натурального дерева – аромат, как в лесу. Выбирайте, какая баня вам больше нравится – у нас их пять, и все разные! В просторных комнатах отдыха можно подремать на водяном матрасе, на подогреваемом покрытии тепидариума, в кресле-качалке или на шелонге на открытой террасе.

Особое удовольствие, можно получить, окунувшись в «японскую купель». Горячая вода прогонит все заботы и расслабит мышцы.

А ведь есть еще прикосновения... Касания нежных рук вернут лицу упругость, наполнят тело энергией. Выбор процедур по уходу за лицом и телом с помощью элитных косметических средств и разнообразный выбор массажей.

Если вы все еще размышляете, куда поехать, то не прогадаете, выбрав здравницу Доленске Топлице – отель «Бальнеа». И не только потому, что это популярный отель, предоставляющий услуги высокого качества. Здесь вас встретят со всем радушием славянской души, и каждый наш гость становится нам верным другом. Мы никогда не забываем тех, кого нам посчастливилось принять у себя в гостях. Дни рождения приходят и уходят, и с этим ничего не поделаешь, но каждый день рождения – это событие. Это повод для того, чтобы его отпраздновать, порадоваться вместе и поделиться этой радостью со всеми, кто оказался рядом. Это свет и надежда. Поэтому мне хочется завершить это обращение к вам стихами выдающегося поэта-соотечественника Тоне Павчека: *«В путь отправляясь, пройди его до конца. А если не сразу его одолеешь, пытайся опять и опять».*

Отель «Бальнеа» и курорт Доленске Топлице с нетерпением ждут Вас!



<http://bit.ly/1EJhUVQ>
В Терме Крка
за здоровьем



В Доленске Топлице за здоровьем

Насладитесь роскошным отдыхом в арт-отеле и одном из лучших в Европе велнес центре.

Наберитесь сил на свежем воздухе, а целительная термальная вода и наши профессиональные специалисты сделают все для того, чтобы вы почувствовали себя еще лучше.

**В числе «великолепной семерки»
европейских отелей!**

Программа «За здоровьем» включает следующее:

- размещение в двухместном номере отеля «Бальнеа» **** суперIOR,
- полупансион (front cooking, свежие и полезные продукты, ассортимент на любой вкус),
- прием лечебной минеральной воды «Донат Магний»,
- акваэробика в термальных бассейнах,
- двукратное посещение «Мира саун» - 5 видов саун, «японская купель», гидромассаж, открытая терраса,
- велнес-пакет: классический мануальный массаж, джакузи с термальной водой,
- скандинавская ходьба и дыхательная гимнастика под руководством инструктора,
- консультация косметолога,
- вечера фортепианной музыки у камина, разнообразие программ анимации.

Отель «Бальнеа» суперIOR * * * *

**7 ночей – всего за 403,00 евро в расчете
на одного гостя**

T: 00386 8 20 50 310, E: booking@terme-krka.si

5
Витариум Спа&Клиник, Курорт Шмарьешке Топлице

Дайте организму **освободиться** от шлаков и отдохнуть

Текст: Яня Страшек, диетолог

Не столь далеко в прошлом осталось время, когда столы ломились от праздничных блюд, а мы клялись друг другу: вот закончатся новогодние торжества, и можно будет всерьез заняться своим здоровьем. И что – жажда перемен померкла, а организм все равно требует помощи? Курорт Шмарьешке Топлице предлагают уникальную программу выведения шлаков – детоксикации организма при помощи голодания под наблюдением специалистов.



В последние годы много говорится о положительном воздействии голода на организм. Но всем ли это показано? Это зависит, в первую очередь, от реакции организма. Важно уметь распознать свои желания, идущие изнутри. Наш организм сам безошибочно подскажет, что пора избавиться от «хлама», накопленного нами в результате неправильного режима питания и нездорового образа жизни.

Курс голодания, который предлагают на курорте Шмарьешке Топлице, служит именно этой цели – **простой разгрузке**. Пройдя его, наши гости признают его **положительный эффект** – улучшается самочувствие, прибавляется энергии. Регулируется артериальное давление, улучшается пищеварение, обостряются вкусовые ощущения. Организм начинает отвергать жирную и приторную пищу. Поэтому голодание – оптимальный способ для того, чтобы начать менять свои привычки. Есть три способа проведения детоксикации организма с помощью голода: строго ограничительный (для желающих заодно и похудеть) и в облегченной форме, когда голодание не связывается с желанием существенно сбросить вес. А для гостей, испытывающих проблемы с желудком, рекомендуется адаптированное голодание, при котором разрешены бульоны и молочная сыворотка.



ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ СОКИ, ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

Меню составляют соки, но без клетчатки. Соки, равно как и прозрачные бульоны, готовятся только на один прием, для их приготовления используются только свежие сезонные овощи и фрукты. Такая диета позволяет нейтрализовать и закисление организма. Акцент делается на пищу, полученной в результате биологических и интегрированных способов производства.

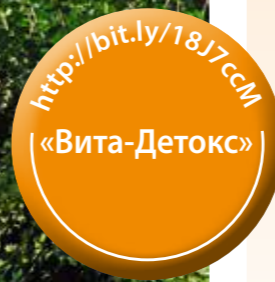
ПОДГОТОВКА К ГОЛОДАНИЮ

К голоданию следует подготовиться в течение так называемых разгрузочных дней: каждый день из рациона исключается ряд определенных продуктов, отказаться придется и от некоторых способов их приготовления, в то время как при выходе из голодания организм следует постепенно приучать к твердой пище на протяжении нескольких «укрепляющих» дней, вновь вводя те продукты, от которых пришлось отказаться в начале голодания, на этот раз – в обратном порядке, пока не будет достигнут режим щадящего питания, что и является нашей конечной целью.

БЕЗОПАСНАЯ ДЕТОКСИКАЦИЯ

На курорте Шмарьешке Топлице гость направляется на предварительную консультацию врача, сдает на анализ кровь и проходит прием у кардиолога. В период голодания за его состоянием следят диетолог и персональный инструктор: все это время мы уделяем нашим гостям постоянное внимание и оказываем непрерывную поддержку – важно и то, что у нас организована круглосуточная работа медицинского поста, это прибавляет гостям уверенности в себе и создает ощущение безопасности.

Многие из наших гостей уже приобрели опыт голодания «в домашних условиях». Сравнивая его с процессом, проводимым у нас, большинство признает, что избавление от шлаков под наблюдением профессионалов проходит гораздо легче и результативнее. Поэтому найдите время для того, чтобы сделать это с нашей помощью, и мы непременно подберем для вас индивидуальный режим детоксикации, который позволит вам ощутить все богатство вкусов наших фруктово-овощных соков и комфорт, создаваемый сеансами релаксации.



«Вита-Детокс»

– курс лечебного голодания

- 7 ночей в одноместном номере, полный пансион: 5-разовое облегченное питание
- прием лечебной минеральной воды с высоким содержанием магния
- консультация врача,
- посещение кардиолога, ЭКГ и нагрузочное тестирование (эргометрия), лабораторный анализ крови, анализ структуры тканей,
- консультация диетолога,
- лечебные процедуры: обертывания «детокс» с использованием фанго, ароматерапия (массаж) с целью выведения шлаков из организма, посещение сауны и лимфодренаж, массажная ванна с эффектом детоксикации,
- индивидуальная программа физической нагрузки: скандинавская ходьба, аэробика в термальном бассейне, плавание, пилатес, кардиокросс,
- расслабляющие процедуры и уход за телом: пилинг и очистка пор, классический мануальный массаж.

7-дневная программа ... 834,00 евро

*Энергия, здоровье, вдохновение.
Гордитесь собой. Витариум.*

T: 00386 8 20 50 310, E: booking@terme-krka.si

7

На Адриатику за здоровьем

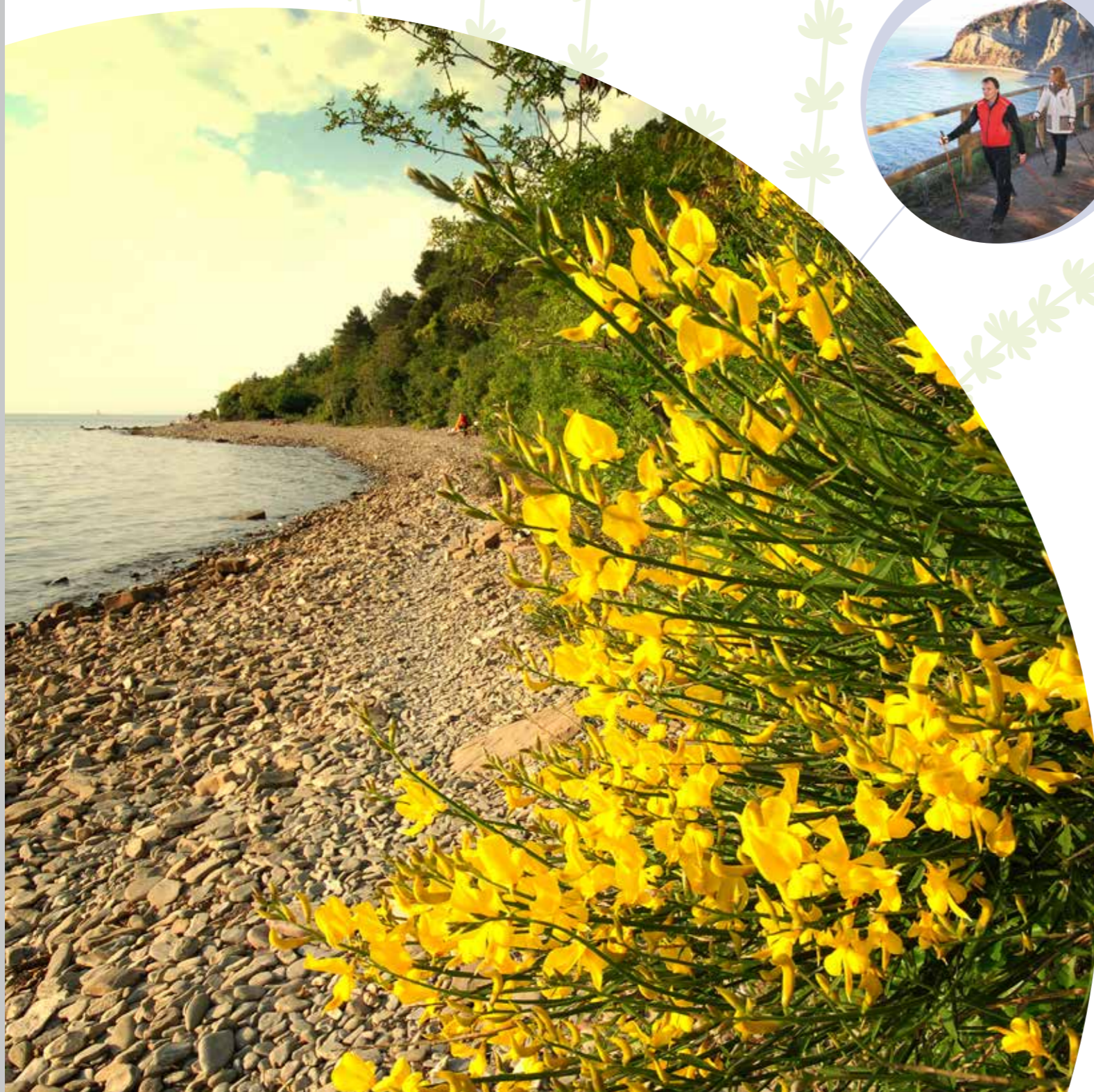
Зимой на море тоже хорошо!

Текст: Барбара Шмон



Струнян – это природный заповедник и , населенный пункт, имеющий многовековые традиции добычи соли, рыбной ловли и туризма, городок, расположенный на берегу живописного Месечева залива. Отсюда открывается вид на Альпийские вершины: Доломиты и , Карнийские Альпы, видны другие величественные вершины словенских гор. Отсюда рукой подать до Триеста или Венеции.

Этот уголок, затаившийся вдали от суеты, и наши гости с удовольствием для себя открывают, поэтому слухи о его красоте, первозданной природе и приветливости местных жителей широко известны. Здесь проложено **восемь хорошо размеченных пешеходных маршрутов**, и мы радушно приглашаем вас полюбоваться окрестными холмами – с экскурсоводом или с картой в руках, если вам больше по душе самостоятельные прогулки – в уединении или в компании близких вам людей.



БОГАТСТВО ПРИРОДЫ: ОЛИВКИ, ХУРМА, ВИНОГРАД, АРТИШОКИ, ЛАВАНДА

Если вы приезжаете в Таласо Струньян, можно остановиться в отеле «Лагуна», который находится на расстоянии всего нескольких метров от центрального отеля «Свобода», либо в отеле «Виллы», расположенных в прилегающем средиземноморском парке. А можно сделать свой выбор и в пользу непосредственно центрального отеля «Свобода», где этой зимой вас ждут особые впечатления. Особо теплое отношение к себе вы почувствуете, посетив наши рестораны, где все по-домашнему. Сначала вас спросят, не придерживаетесь ли вы какой-либо диеты, что в особенности важно, когда речь идет о надлежащем питании тех, кто страдает непереносимостью глютена, диабетом или вынужден следовать иным диетам.

СРЕДИЗЕМНОМОРЬЕ: КУЛИНАРНЫЕ ИЗЫСКИ И ОТМЕННЫЕ ВИНА

Акцент здесь делается на **средиземноморской кухне и отменных винах**. Питание в целом организовано в виде «шведского стола», имеется и уголок с немалым ассортиментом, получивший название «велнес». Незабываемым событием для вас станет зимний выход на террасу аперитив-бара, где можно ловить солнечные лучи, попивая ароматный кофе или чай, которые здесь принято пить не торопясь, растягивая удовольствие.

Если отойти в сторону от отеля метров на двести, взору откроется чудесная панорама: **с пляжа, где находится «Каведин-бар»**, просматриваются средневековый городок Пиран и его окрестности, солеварни и безбрежные морские просторы. А закаты солнца – их надо наблюдать именно с нашего берега! Убедитесь в этом сами!

Если же вы приедете к нам для того, чтобы поправить **здоровье**, вы ознакомитесь и с медицинским направлением нашего курорта. У нас созданы идеальные условия для восстановления после заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. В терапевтических целях мы используем как природные факторы (целительная морская грязь – фанго, морские аэрозоли, морская вода, солевой раствор), так и современные методы лечения. Наши гости приходят в восторг от эффективности наших процедур и высокого профессионализма медицинского персонала, и поэтому вновь и вновь приезжают к нам в Струньян вместе с семьями.

ВДОХНИТЕ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

В нашем **велнес-центре** вы отогреетесь душой и разогреете тело – так приятно посетить сеанс ароматерапии или солевого массажа, а в эти холодные дни тело так и просит, чтобы его укутали



в фанго – морская грязь, которая и боль утолит, и напряжение снимет, да и лишние шлаки из кожных покровов вытянет.

Уже на протяжении многих лет в Таласо Струньян уделяют **пристальное внимание душе отеля** – анимации, досугу наших гостей. Эта задача возложена на шефа-аниматора, **владеющего русским языком**, и сотрудницу по организации развлечений. Примите участие в сеансе дыхательной гимнастики у моря, и вы забудете о том, что такое стресс, наладите циркуляцию энергии, обретете хорошее самочувствие и эмоциональное равновесие.

«Подышать морем и соснами» зарядив свои внутренние аккумуляторы, – в этом есть особое очарование. Мы проводим немало мероприятий культурного характера, организуем **стендовые ярмарки**, где можно купить местную истрийскую продукцию, изделия народных промыслов. Мы постоянно организуем интересные встречи: у нас вы сможете

встретиться и с агрономом, культивирующим оливковую рощу, и с кружевницей, часто к нам заходят и винодел, и стеклодув, и даже бывает искусная хозяйка, которая даст вам попробовать собственноручно сваренное повидло из хурмы!

Совсем неподалеку расположен **оживленный приморский город** Порторож – до него можно дойти пешком. Равно как и до **средневекового городка** Пирана. Мы обязательно покажем вам и континентальную часть словенской Истрии – **наши гости прозвали ее словенской Тосканой**. Здесь радушные местные жители познакомят вас со своим культурным наследием и гастрономической традицией.

Да, в Таласо Струньян все по-особому – просто и вместе с тем совершенно, по-домашнему, но профессионально, и везде вы встретите теплую улыбку. Это **средиземноморский темперамент**, умиротворяющий и одновременно заряжающий новой энергией каждую клеточку вашего организма. Мы любим, когда к нам приезжают гости из всех уголков земли. Дорогие читатели, дорогие гости, мы приветствуем вас здесь, **в самом прекрасном уголке словенского побережья**, где солнце светит почти на протяжении всего года и где краски моря, сосен и неба сливаются в особую симфонию, от которой захватывает дух и крепнет тело.

Добро пожаловать в Струньян!

Майские праздники 2015 на море, на курорте Таласо Струньян 25. 4.–12. 5. 2015

Доверьтесь теплему весеннему солнцу, получите удовольствие от проживания в отеле на море, в окружении прекрасной средиземноморской природы. Посещение бассейнов с подогретой морской водой и саун, а также изысканная кухня – все это наполнит вас новой энергией.

Майские каникулы (7 ночей / 8 дней) включают следующее:

размещение в стандартном номере 1/2 в отеле «Свобода»**** - полупансион, прием магниево-минеральной воды, ежедневная акваэробика в бассейнах с морской водой, 2 посещения «Мира саун», ежедневно – скандинавская ходьба под руководством инструктора. Проконсультируйтесь с врачом-специалистом. Разнообразная программа анимации.

Отель «Свобода» * * * * Таласо Струньян

7 ночей / 8 дней

535,00 евро

Скидки: Дети до 6-и лет в 1/2 номере с двумя взрослыми (без осмотра и «Доната»): бесплатно
Дети от 6-и до 14 лет в 1/2 номере с двумя взрослыми (без осмотра и «Доната»): скидка 50%

T: 00386 8 20 50 300, E: booking@terme-krka.si



Лечение заболеваний дыхательных путей

Приезжайте **на море, в Таласо Струньян**, за здоровьем, вдохните поглубже! Вы вернетесь домой, окрыленные, с новыми силами, отдохнув, посвежев!

Тщательно разработанные курсы лечения:

1. Лечение заболеваний дыхательных путей (астма, КОРВ, воспалительные процессы),
2. Лечение последствий различных заболеваний (воспаление легких, рак легких, фиброз легких),
3. восстановление дыхательной функции для проживающих в местностях с сильно загрязненной атмосферой, для курильщиков.

Особенности: Вилла „Парк“ в Таласо Струньян адаптирована к потребностям пациентов, страдающих астмой: в ее оснащении применялись противоаллергенные материалы.

Пакет услуг включает:

- консультация врача-специалиста*,
- 5 х в неделю групповые сеансы дыхательной гимнастики,
- 5 х в неделю ингаляции,
- 3 х в неделю вибромассаж грудной клетки,
- 6 х в неделю утренняя гимнастика в бассейне под руководством физиотерапевта.
- полупансион в двухместном номере,
- неограниченное число посещений бассейнов с подогреваемой морской водой (32°C),
- утренняя гимнастика или водная аэробика в бассейне с термальной водой.

Отель «Свобода» * * * * Таласо Струньян

7 ночей

558,00 евро

10 ночей

992,00 евро

T: 00386 8 20 50 310, E: booking@terme-krka.si

9
Новый термальный бассейн, сауны и парк приключений

Оточец

– для жизнерадостных романтиков

Текст: Матей Йордан, Лидия Еж

Самое время посетить Оточец – недавно мы порадовали себя множеством новинок. Рядом с отелем «Спорт» начал действовать **парк приключений**. К великой радости детей самых разных возрастов, а также их мам и пап. Теперь здесь можно не только лазить по деревьям, висеть и качаться на ветках, мы создали возможности и для других увлекательных занятий, таких как скайк, пейнтбол и другие.

В январе этого года у нас открылся **новый бассейн с термальной водой, а также центр спа с двумя саунами**, есть открытая терраса и шезлонги. Помните это восхитительное ощущение – выскочить из сауны и пробежаться босиком по снегу?

Наш бассейн защищен стеклянными стенами, а летом зал превращается в открытую террасу, где можно позагорать, любясь зеленым обрамлением отеля. По пятницам – не пропустите! – проводится **вечеринка у бассейна «funky»**: музыка, световое шоу, коктейли, водный массаж. А можно заказать праздник для компании и в любой другой день – уж не отметить ли таким образом ваш день рождения?



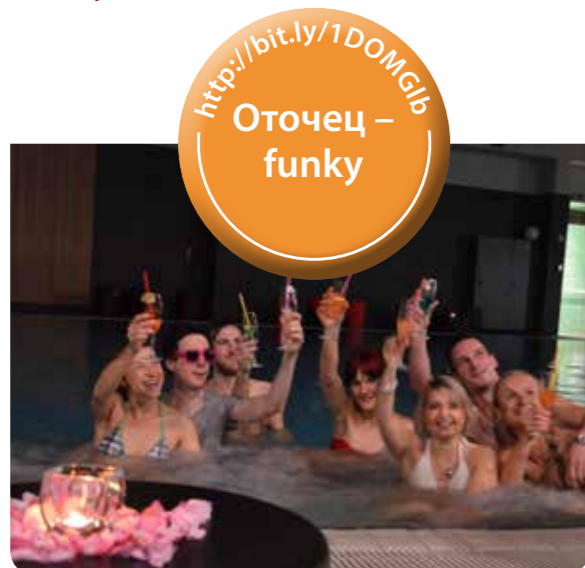
А если вы ищете уединения – в нашем спа-центре можно забронировать комнату, **где вас ждет расслабляющий отдых для двоих и массаж**. Наша хостесса позаботится о том, чтобы у вас под рукой оказалось шампанское, или подаст десерт.

Спорт, движение – это основа концепции здорового образа жизни, приверженцами которого являются сотрудники компании Терме КРКА, поэтому, наряду с уже представленными возможностями, спорт на Оточце является приоритетным направлением. Здесь можно играть в теннис круглый год: у нас имеются три крытых корта, а неподалеку от отеля расположен настоящий теннисный центр с кортами на свежем воздухе – здесь проводился целый ряд значимых теннисных турниров. Имеется и фитнес-зал.

В ближайших окрестностях устроены **велосипедные и пешеходные маршруты**, все они ведут вдоль зеленой реки Крка, мимо лесов и лугов, виноградников, деревушек и маленьких церквей. Пусть вас не удивит, если на прогулке вам встретятся лебеди, зайцы, а может быть даже и олени. Полюбуйтесь прекрасными видами дикой природы вдвоем, с семьей или в компании друзей, в сопровождении наших опытных экскурсоводов или с картой в руках. По пути вам попадутся прелестные постройки-хибарки и домашние трактирчики – голдными вы не останетесь!

С 2015 года на Оточце вас ждет еще больше приключений, событий, развлечений и возможностей для отдыха. Отпуск или каникулы в отеле «Спорт» – **по цене, которая доступна всем!**

На Оточце вас ждет активный или романтический отдых, который наполнит вас новой энергией, и все это – по доступной (а еще лучше сказать – разумной) цене.



<http://bit.ly/1DOMG1b>
Оточце – funky

<http://bit.ly/1Gfm9RA>
Оточце – Мистика



ЗАМОК ОТОЧЕЦ – КУХНЯ & РОМАНТИКА

Романтичный замок Оточце, блистающий красотой в любое время года, особенно величествен зимой. Крепостная стена и облик замка, возвышающегося над зимним ландшафтом, так и манят подойти поближе. В цветовом оформлении замка преобладает красный цвет, символизирующий жизнь, любовь, энергию, а также отвагу, огонь, непокорность. Всем этим отмечена и история замка Оточце.

Настоящим гурманам никак не удастся обойти Оточце стороной, ведь его кухня славится полетом поварской фантазии, а воплощает ее шеф-повар Деян Павлич. Здесь ценят творческий подход и изысканность, здесь используются только самые свежие ингредиенты, а вкус блюд тонко сочетает в себе достижения современного кулинарного искусства с особенностями этнических традиций. Наши повара вновь обращаются к природе, к ее растительным дарам, привлекают к сотрудничеству окрестных фермеров-производителей. Смелые гастрономические сочетания и возрождение почти утраченных рецептов – вот то, чем мы восхищаем наших гостей, доставляем им радость, наслаждение. Ресторан замка, в котором так слаженно работают наши мастера, входит в ассоциацию «**Chaîne des Rôtisseurs**», **сохраняющей приверженность высокому кулинарному искусству**, культуре потребления вина и шарму общения за накрытым столом, который при этом не утрачивает национальной самобытности.

В замке Оточце можно провести всего один день, но свежая, полезная, с характерной региональной ноткой еда и местные напитки сделают его незабываемым, какое бы предложение вы ни выбрали – дегустацию или меню à la carte.

<http://bit.ly/1KcrjUc>
Оточце – Романтика



СОВЕРШЕНСТВО ОБСТАНОВКИ, НЕЗАБЫВАЕМЫЙ МОМЕНТ...

Это чудесная романтическая местность, поэтому сюда так стремятся, даже издалека, те, кто хочет скрепить свой союз брачными узами. Многих судьба свела именно возле этого замка – на прогулке у реки, на лесной опушке или в кофейне на террасе. Может быть, поэтому многим так хочется, чтобы свадебный банкет состоялся именно в замке, с которым связано столько милых сердцу первых впечатлений.

Тина и Миха: «*Еще ребенком я мечтала выйти замуж так, чтобы все было, как в сказке: замок, парк, река, лебеди... И замок Оточце – самое подходящее для этого место. Как мы впоследствии поняли, очень важно и то, что организацию нашей церемонии мы доверили настоящим профессионалам. Все прошло просто идеально!* Приехав в замок Оточце для того, чтобы обсудить с **Видой Тренз**, ответственной за организацию свадебных мероприятий, свою предстоящую свадьбу, будущие молодожены обмолвились о том, что оба любят слушать Ника Кейва. Каково же было их удивление, когда на их свадьбе пианист сыграл в их честь именно ту, любимую обоими композицию, о которой они упомянули! Тина и Миха в восторге зааплодировали, и тут погас свет, а в зал тем временем внесли свадебный торт, так в стенах замка родилась еще одна сказка...



Оточце, рай для любителей гольфа
Самое перспективное направление 2015 года для любителей игры в гольф – Словения!

Словения была отмечена призом в номинации «Самое перспективное направление для любителей игры в гольф». Голосование проходило в Италии, на берегу озера Комо. Словения была представлена полем «Гольф Замок Оточце», а также площадками «Блед» и «Арборетум». За присуждение приза проголосовало 150 членов Международной ассоциации пишущих о гольфе журналистов.

Гольф Замок Оточце,

- одно из наиболее протяженных полей в Словении,
- органично вписывается в романтический природный ландшафт, расположено на берегу реки Крка,
- 18 лунок, прекрасное покрытие,
- находится рядом с пятизвездочным отелем «Замок Оточце», состоящим в ассоциации «Relais & Chateaux» и располагающим знаменитым рестораном, а также в близости от замка Струга,
- близость термального бассейна и спортзала,
- находится на расстоянии всего 5 км от курорта Шмарьешке Топлице, в котором действует лучший велнес-центр в Словении.

<http://bit.ly/1Gfm9wK>
Оточце – Активный отдых

Молодость и огонь в глазах ...

Зима и весна – это время праздников: мы веселимся, встречая Новый год или День всех влюбленных, в Международный женский день поздравляем дорогих нам женщин и матерей, радуемся наступлению Пасхи, совершаем путешествия на майские праздники, отмечаем День Победы. Праздники всегда прекрасны, а если встретить их в отличной форме, то они будут еще ярче. В час торжества все хотят выглядеть привлекательно. А особенно – женщины!

Текст: Мирьям Мрхар



В наши дни прогресс в области услуг эстетической медицины и косметологии достиг такой степени, что существенный эффект заметен уже после одной-единственной процедуры. Выбор возможностей сделать так, чтобы кожа сияла, огромен.



Мы располагаем широким ассортиментом естественных безинъекционных средств, позволяющих достичь высоких эстетических результатов. Так, в велнес-центре «Бальнеа», Доленьске Топлице, вы можете испытать на себе чудодейственный эффект мезотерапии, которая сделает вашу кожу еще нежнее, придаст ей сияние и свежесть. Это очень эффективная процедура, ведь она оказывает интенсивное воздействие на глубокие слои кожи. Для того, чтобы кожа выглядела гладкой, здоровой и сияющей, достаточно одного сеанса. А можно выбрать процедуру четко направленного действия – разглаживание морщин, лифтинг или освежающий уход за кожей лица – вторая и третья процедуры позволят закрепить достигнутый результат. Безинъекционные методы не причиняют болезненных ощущений, поэтому бояться их совсем не надо.

Накануне важных для вас событий мы рекомендуем пройти сеанс безинъекционной мезотерапии с предварительным химическим пилингом, который позволяет удалить значительную часть ороговевших слоев кожи и выровнять ее поверхность. Эту процедуру мы советуем проводить зимой, чтобы обновленная, нежная и сияющая кожа могла смело встретить яркие, весенние солнечные лучи. Тем из вас, кто всматривается в свое отражение в зеркале критическим взором, мы предлагаем разглаживание отдельных морщин при помощи природных наполнителей, позволяющее достичь моментального результата. Наполнители сразу



проникают под кожу, которая не воспринимает их как чужеродное тело, поэтому морщины разглаживаются, а кожа выглядит посвежевшей и помолодевшей.

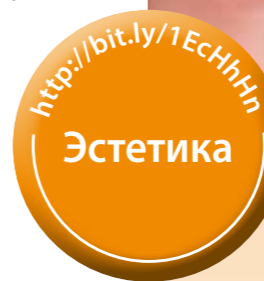
Нельзя не упомянуть и о ботулин-токсине, уже давно снискавшем популярность во всем мире. Его магический эффект заключается в том, что процесс его действия занимает неделю, таким образом, каждое утро вы с изумлением будете замечать, что надоевшие вам морщины становятся все мельче, а на седьмой день они и вовсе исчезнут. Таким образом, для окружающих ваша перемена к лучшему не станет внезапной. Когда врач-специалист проводит процедуру на высоком профессиональном уровне, те, кто вас окружает, заметит лишь то, что вы ощутимо посвежели и помолодели, – наверное, решат они, вам удалось хорошо отдохнуть. Совсем неплохо, когда перемены к лучшему очевидны, а их «кухня» скрыта от посторонних глаз!

Сеансы косметологии вы можете пройти в кабинете эстетической медицины курорты Шмарьешке Топлице и Термы Доленьске Топлице.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ

В кабинете эстетической медицины, Шмарьешке Топлице, проводятся также хирургические вмешательства – пластические операции. Операция, на которую вы запишетесь, пройдет в современной, пользующейся авторитетом клинике в Загребе, затем вы проведете послеоперационный период под заботливым наблюдением медицинского персонала на курорте Шмарьешке Топлице. Все сопутствующие услуги – консультации врача, предоставление транспорта, профессиональный мониторинг восстановления – Шмарьешке Топлице также берут на себя. Такой режим комфорта, это отдых в беззаботной и безопасной обстановке, чем в полной мере сможете насладиться и вы, и те, кто пожелает вас сопровождать.

Красота и хорошее самочувствие – это пища для души, от которой не стоит отказываться – ведь мы достойны всего самого лучшего.



Косметические процедуры
„Бальнеа“,
 Курорт Доленьске Топлице,
 косметические процедуры
„Витариум“,
 Курорт Шмарьешке Топлице

Сохраните молодость, здоровый вид, улыбку, вновь ощутите себя юными.

Компания Терме КРКА разработала две программы омоложения. 5 дней отдыха, на протяжении которых вам предоставят ежедневные сеансы процедур по уходу за лицом и телом, вернут вам жизненную энергию, и вы почувствуете свежесть, а также готовность и впредь справляться с новыми задачами. И, наконец, самое важное, Вы будете восхищены своим новым обликом и шелковитостью вашей кожи.



Молодежь из России ...

... на **ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ** на курортах Терме КРКА

Термальные здравницы Доленьске Топлице и Таласо Струньян, которые представляют собой природные курорты группы Терме КРКА, в этом году в рамках осуществления программ медицинской реабилитации приняли молодых инвалидов из России, а также их родителей и опекунов.

В здравнице Доленьске Топлице до конца текущего года побывает на лечении 120 детей-инвалидов и молодых людей с различными диагнозами – преимущественно с ограниченной подвижностью, а специалисты приморского климатического курорта Таласо Струньян окажут помощь 90 юным пациентам, страдающим заболеваниями

дыхательных путей. Все пациенты прибывают с сопровождением.

Юные россияне приезжают к нам небольшими группами, и это дает возможность медицинскому персоналу обеспечить индивидуальный подход к каждому, что максимально повышает эффективность 18-дневного курса восстановительного

лечения. Оздоровительные программы, наряду с консультациями врачей-специалистов, предусматривают ежедневные групповые и индивидуальные сеансы терапии – многие из них базируются на благотворном воздействии термальной воды. Лечение дополняет программа психосоциальной реабилитации, а также разнообразные сопутствующие

мероприятия – пациенты принимают участие в работе различных творческих мастерских, учат словенский язык, исследуют окрестности, знакомятся с местными обычаями, планируются также экскурсии в Люблянский зоопарк. А для того, чтобы нам было удобнее общаться с нашими пациентами, за ними постоянно закреплены ассистенты со знанием русского языка.

В начале ноября группу молодежи, прибывшей с сопровождением в Доленьске Топлице, ждал сюрприз: **4 ноября, когда в России отмечается День национального единства**, нас посетили представители Российского союза ветеранов, а также Посольства РФ в Словении. **Генерал армии Михаил Алексеевич Моисеев**, президент Российского союза ветеранов – депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации выступил с обращением к гостям в зале отеля «Кристалл». Он подчеркнул значение взаимопонимания и мирного сосуществования между людьми и народами, а также отметил, что каждый из нас обязан ответственно относиться к себе, к своему здоровью. Генерал пожелал своим юным соотечественникам сохранять стойкость и оптимизм, после чего вместе с Послом Российской Федерации в Словении **Его Превосходительством д-ром Доку Завгаевым**, вручил им памятные подарки, что доставило истинную радость как юным гостям курорта, так и тем, кто их сопровождал.

Девиз группы КРКА, частью которой мы являемся, гласит: «мы за здоровый образ жизни», наша миссия – помочь тем, кто испытывает проблемы со здоровьем, и мы это делаем, реализуя качественные программы медицинской реабилитации по различным направлениям. Для тех, кого объединяет Терме КРКА, это является первоочередной задачей, которая выполняется профессионально и с полной самоотдачей, в особенности если речь идет о юных гостях, которым еще предстоит найти свой жизненный путь.



Выбирайте **оранжевое, желтое и зеленое!**

Белоснежная зима и пробуждающаяся весна – это время жизнерадостности, оптимизма, планов на будущее. Ведь каждый год – вернее, каждый день – несет нам возможность начать все с начала. И если вы решили пойти на поводу у своих желаний, а тем более их осуществить, – вы, безусловно, правы. Только не будьте чересчур взыскательны по отношению к себе.

В нашей повседневной жизни стресс и питание напрямую связаны с таким явлением как депрессия. Поэтому надо знать, что правильное питание помогает лучше справиться со стрессом, тем самым снижается и риск развития депрессивных состояний.

Для поднятия настроения мы рекомендуем употреблять в пищу продукты, способствующие выделению серотонина: определяющую роль в его синтезе играет аминокислота триптофан, витамин В6 (ниацин) и магний. Поэтому рекомендуется есть продукты, содержащие сложные углеводы (нешлифованный рис, ячмень, полба), из фруктов – папайю, манго, бананы, а также пить такие молочные продукты как йогурт и кефир.

Фрукты и овощи оранжевого цвета укрепляют иммунную систему организма и обладают успокаивающим действием. Мы советуем есть морковь, красный и желтый сладкий перец, груши красного цвета, яблоки, тыкву. Продукты желтого цвета содержат вещества, обеспечивающие бесперебойную деятельность мозга, нервной системы. Ешьте ананасы, бананы, грейпфруты, кукурузу, желтую чечевицу. В бананах содержится много дофамина и триптофана. Дофамин вызывает чувство удовлетворенности, а триптофан обеспечивает качество сна и хорошее настроение. Триптофан в значительных количествах содержится также в бобовых (фасоль, горох, соя, чечевица и т.п.). В пророщенной пшенице присутствует витамин Е, который является прекрасным

антиоксидантом, витамины группы В (В1, В2, В3, В6), питающие наши нейроны, они также богаты магнием, оказывающим регулирующее воздействие на центральную нервную систему. В овощах и фруктах зеленого цвета присутствует хлорофилл и фолиевая кислота, положительно сказывающиеся на нашем самочувствии, – они позволяют нам расслабиться, смягчают нервные переживания, снимают раздражение. Не пренебрегайте листовым салатом, капустой, брокколи и шпинатом!

Питание должно быть сбалансированным и разнообразным, а в дополнение, даже при не самой лучшей погоде, как можно чаще гуляйте на свежем воздухе.

Простой и здоровый завтрак-антистресс

На 4 порции:

1 морковь, стебель петрушки, 1 груша, 1 небольшое яблоко, ½ банана, 1 киви, 400 мл йогурта, 200 мл апельсинового сока (можно использовать свежесжатый сок).

Овощи и фрукты вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками, поместить в блендер, залить йогуртом и соком, измельчить. За неимением блендера можно воспользоваться миксером. Сочетая различные овощи и фрукты, а также соки и йогурты можно достичь значительного разнообразия вкусов. Самое главное: фрукты и овощи обязательно должны быть свежими!

Яня Страшек, диетолог,
Рок Котар, шеф-повар, Шмарьешке Топлице



Стресс убивает радость жизни?

Как избавиться от стресса и победить его, чтобы не заболеть, - об этом вам расскажут специалисты курорта Шмарьешке Топлице.

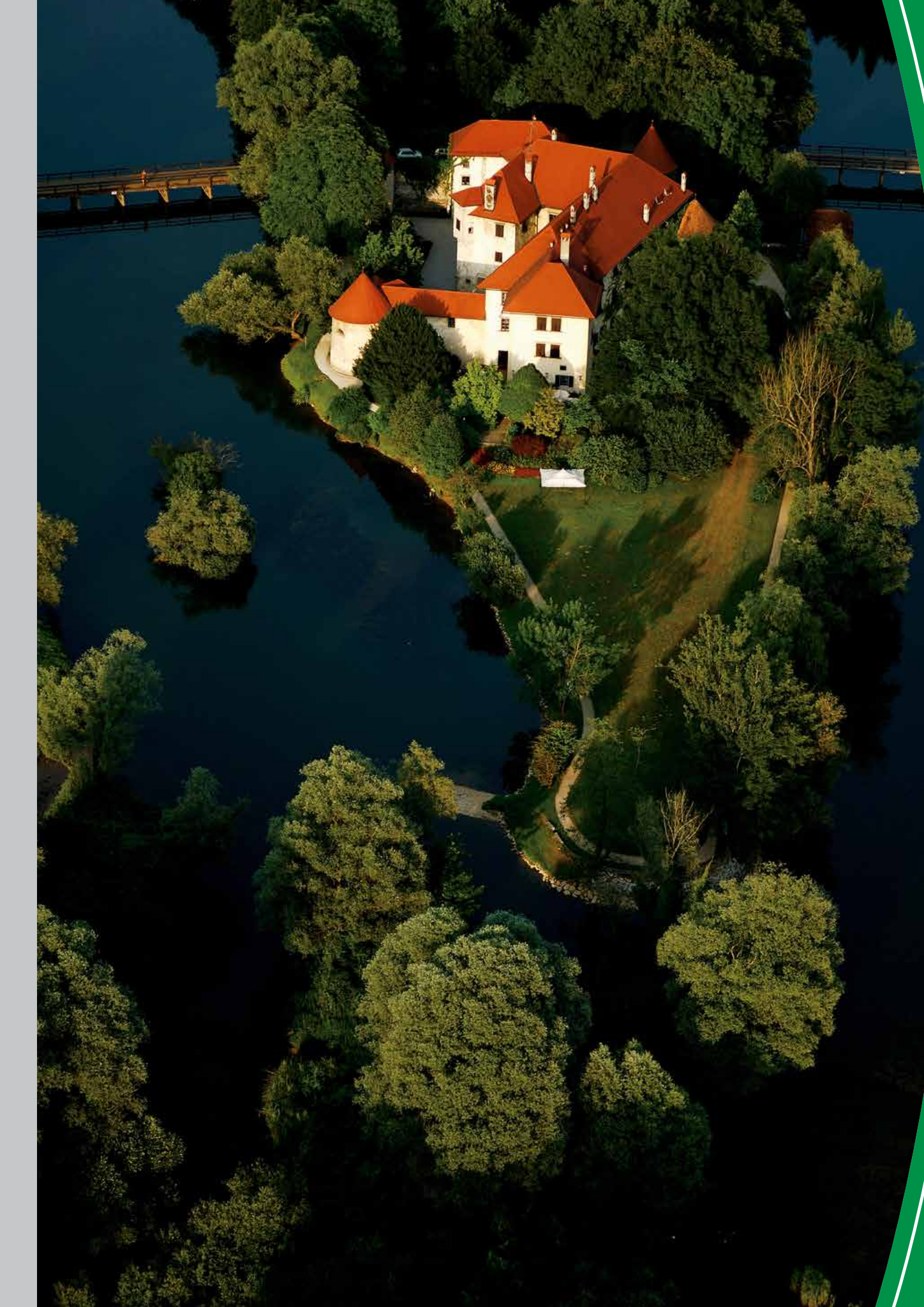
5 ночей всего за

618,00 евро

<http://bit.ly/1Gfm96U>
Справьтесь со стрессом!



T: 00386 8 20 50 300, E: estetika@terme-krka.si



Вы узнаете обо всех наших предложениях,
если посетите наш сайт
www.krka-terme.ru

либо напишете нам по адресу
booking@terme-krka.si
kurorti@terme-krka.si

*Мы поможем вам подобрать то,
что вам придется по душе.*

Дополнительная информация:
Терме Крка, Svetlana Ipatova
Т: +7 (495) 981-10-95 доб. 324
М: +7 985 770 21 40

TERME  KRKA
www.krka-terme.ru