



**Юбилейный ГХК**  
санаторий-профилакторий

# ФЕСТИВАЛЬ НЕВЕСТ – ПРАЗДНИК СЕМЬИ

**«I ФЕСТИВАЛЬ НЕВЕСТ ЖЕЛЕЗНОГОРСКА»**  
**ПРОХОДИТ ПРИ ОФИЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ ООО «С/П ЮБИЛЕЙНЫЙ ГХК»**

**1 МАЯ** во Дворце культуры состоится шоу, которого город еще не видел - «I Фестиваль невест Железногорска». Титул «Бриллиантовая невеста» достанется лишь одной из 10 претенденток. Участницы - это девушки, зарегистрировавшие отношения в 2015 году. Конкурс, основа которого - семейные ценности, организовал творческий коллектив Центра досуга. Учреждение культуры стало правообладателем проведения в Железногорске официального этапа конкурса. А потому, победительница получит титул «Бриллиантовая невеста Железногорска-2015» и возможность представить наш город на Всерос-

сийском фестивале невест в городе Тюмень в конце мая.

Мероприятия фестиваля проходят в городе с начала апреля. Кроме подготовки к финальному шоу, девушки обучаются в Школе любящих жен, участвуют в совместных тренингах, мастер-классах. ООО «С/п Юбилейный ГХК» поддержал семейный фестиваль. И это не случайно, все пять его подразделений ориентированы на оздоровление и семейный отдых с детьми. Участницы фестиваля побывали в трех подразделениях ООО «С/п Юбилейный ГХК» и опробовали на себе все прелести отдыха и оздоровления.



## ДЕВИЧНИК БАЗА ОТДЫХА «НАД ЕНИСЕЕМ»

**ДЛЯ БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ КОМПАНИЙ**

**7 АПРЕЛЯ** состоялось первое мероприятие Фестиваля - Девичник. Провести его на базе отдыха «Над Енисеем» решили не случайно. Сибирская природа, Батюшка-Енисей и гостеприимные сотрудники базы помогают забыть о городской суете и отдохнуть, что называется, душой и телом. Начался Девичник с тренинга от руководителя Клуба «Женское счастье» в Красноярске Нины Андреевой. А после, как и принято на Девичнике, бросали букет. Поймала его сотрудница ООО «С/п Юбилейный ГХК» Елена Никифорова, вот уж точно, дома и стены помогают. Невесты поучаствовали в мастер-классе по приготовлению суши и роллов, после чего посетили обновленную сауну базы отдыха.

- Коллектив базы помогал нам во всем, - рассказывает один из организаторов фестиваля Наталья Шоф. - Все наши просьбы были услышаны. Администратор Лилия Владимировна лично во всем участвовала. И ковер красивый для тренинга специально привезли, и столы были расставлены как попросили, отдельное спасибо за сауну, которую вовремя к нашему приходу разогрели. В общем, организация на высшем уровне.



## ЙОГА В ПАРЕ – КУРС НА СБЛИЖЕНИЕ

### СПОРТКОМПЛЕКС «ОКТАБРЬ»

**ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ**

**16 АПРЕЛЯ** в спорткомплексе «Октябрь» девушки вместе с супругами приняли участие в совместной тренировке по йоге. Небывалый подход тренера Ирины Цыганковой помог гостям раскрепоститься и попробовать все тонкости парной йоги на себе. И это было не просто. В результате, как минимум, участники получили новые эмоции и впечатления. Программа максимум - это сближение супругов. Считается, что занятия парной йогой помогают в отношениях между мужчиной и женщиной. И это особенно важно в первый год совместной жизни, когда происходит процесс становления отношений между партнерами. Судя по отзывам участников, положительный эффект был достигнут.



- На тренировке по парной йоге с супругом побывали впервые, раньше даже не слышали о таком спортивном направлении, - делится своими впечатлениями участница Евгения Кудрик. Упражнения были не простыми, но у нас все получилось, мы почувствовали друг друга. Уже дома с мужем обсуждали какие точки были задействованы и кто какую почувствовал.

## ДЕНЬ КРАСОТЫ. САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

**ДЛЯ СПОРТА И РЕЛАКСА**

**23 АПРЕЛЯ**, за неделю до финала, в санатории-профилактории «Юбилейный» прошел День красоты. Пришли участницы, их подруги, мамы, свекрови. Попробовали, кажется, все! Посетили тренажерный зал, бассейн, инфракрасную кабину. А еще массаж, вакуумный массаж, подводный душ-массаж, СПА-капсула, прессотерапия, душ Шарко - всего не перечислить...

- Прежде чем назначить какую-либо процедуру, все прошли осмотр с амбулаторными картами у врача-терапевта. Ведь у каждой процедуры есть противопоказания и это очень серьезный момент. Девушки готовятся к фестивалю красоты, и, конечно, важную роль для них играет то, как они будут выглядеть. Состояние кожи, волос и общее состояние, так сказать, состояние души, чтобы уверенно выйти на сцену. По-

этому врачи выбрали процедуры с учетом их пожеланий.

- Мне удалось расслабиться на процедуре в СПА-капсуле, - делится впечатлениями участница проекта Инга Корепанова. - Когда погрузили в капсулу, испытала ощущение полета. В капсуле, как будто в сауне с гидромассажем. У меня процедура длилась 30 минут, за это время можно полностью расслабиться, отвлечься и уснуть. Попробовать стоит, точно! Это способ и за собой поухаживать, и расслабиться, и оздоровиться.

- Еще есть у нас хорошая процедура - прессотерапия, - рассказывает врач-физиотерапевт с/п «Юбилейный» Ирина Калачева. - У этой процедуры хороший лечебный эффект. При варикозной болезни нижних конечностей, отеках на ногах. С точки зрения косметического эффек-

та - это хороший лимфодренажный массаж, который помогает избавиться от лишних сантиметров в проблемных зонах.

- Ощущения от процедуры только положительные, я по-настоящему расслабилась, - рассказывает Юлия Баданина. - Ощущения такие, как будто тебе массируют каждую клеточку тела, местами даже было немного щекотно, хотя это только подняло настроение и заставило улыбаться. Врач посоветовал пройти эту процедуру курсом, примерно 7-10 посещений, что позволит улучшить состояние кожи и даже убрать парочку лишних килограмм. Особо хочется поблагодарить персонал профилактория, нас очень душевно и радушно встретили, очень приятная домашняя атмосфера!

- Девушки интересуются - можно ли за неделю избавиться от лишних килограмм, - говорит врач-физиотерапевт «Юбилейного» Ирина Калачева. - Я всем объясняю, что за неделю от всего избавиться не возможно. К лету нужно готовиться месяца за два. Например, пройти вакуумный и подводный массаж по 10



Инга Корепанова

процедур, потом, следующим этапом, прессотерапию и СПА-капсулу, затем душ Шарко и другие процедуры. Все вместе мешать нельзя. Так можно получить отрицательный эффект, ухудшить состояние здоровья. И не стоит забывать, что процедуры - это хороший помощник, но в комплексе с физическими нагрузками.

Советом специалиста еще можно успеть воспользоваться и привести свое тело в порядок. Целый месяц - до начала лета, а потому стоит поспешить и записаться на процедуры санатория-профилактория «Юбилейный». А хорошее настроение подарит «I Фестиваль невест Железногорска». Не пропустите грандиозное шоу Железногорска. 1 мая - Дворец культуры.

**Для Вас Сертификаты от ООО «С/п Юбилейный ГХК» номиналом: 1 000 руб., 2 000 руб., 3 000 руб. и 5 000 руб.**

**Сертификат действителен на услуги в одном из подразделений ООО «С/п Юбилейный ГХК»:**

- спортивный комплекс «Октябрь»
- база отдыха «Над Енисеем»
- база отдыха «Веснина»
- санаторий-профилакторий «Юбилейный»\*

**ул. Восточная, 2 • т. 75-64-26**

\* При оказании медицинских услуг - имеются противопоказания, необходима консультация врача. Наличие амбулаторной карты обязательно.