

# МАТУШКА

## БАНЯ

Семейный формат парения.

**Для кого:** мамы, папы и дети.

**Когда:** с воскресенья по  
четверг.

с 10:00 – 14:00;

**Численность группы:** 2  
семьи. Мама, папа и три  
ребенка.



# ПРОГРАММА ПАРЕНИЯ



- ✦ Знакомство с пространством;
- ✦ Прием в парной;
- ✦ Сочиняем сказку;
- ✦ Знакомимся с вениками;
- ✦ Парение;
- ✦ Выход на улицу;
- ✦ Купание в теплой купели;
- ✦ Второй прогрев;
- ✦ Контрастные процедуры;
- ✦ Занятие с педагогом;
- ✦ Парение для родителей;

С мамкой,  
в Матушке Бане.  
И сытно и тепло)



## ДЛЯ ЧЕГО:

- ☀️ Укрепление и восстановление иммунитета у детей.
- ☀️ Возможность для мам и пап отдохнуть, и уделить себе время.
- ☀️ Грамотное закаливание.
- ☀️ Формирование у детей здорового паттерна отдыха с семьей.
- ☀️ Привитие детям правильных принципов парения.
- ☀️ Вернуть здоровью статус главной ценности в жизни.

# Принципы легкого пара

- ☀ Мы всегда начинаем с низких температур 50 градусов.
- ☀ В парилке всегда есть свежий воздух.
- ☀ Мы принимаем пар лежа, выходя на свежий воздух каждые 30 минут.
- ☀ Мы творим пар медленно.
- ☀ Тишина в парной помогает нам расслабиться, замедлиться, и услышать себя.



Веничек, его ведь надо на зуб попробовать!

# Стоимость первого парения

День недели/ Время	Количество/ Состав	Стоимость за час с гостя/ промоцена
Воскресенье – Четверг с 10 : 00 – 14 : 00;	Четверо взрослых и шесть детей.	600 руб\час Общая стоимость процесса 9 600 рублей.

**Часовое развивающее занятие с детьми оговаривается и оплачивается отдельно.**

# БАННЫЙ КУРС

+7 926-225-225-9

+7 926-905-225-9

Ногинск, Глухово,  
ул. Санаторная, 7

[goosi-lebedi.ru](http://goosi-lebedi.ru)

ГУСИ-ЛЕБЕДИ

Вопросы, пожелания, обсуждения  
приветствуются.

Владислава (мастерица пара)

8-985-221-17-05.