



# СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА



Гатчина, ул. Хохлова, д. 8, ТЦ «Орлова Роща»

**Режим работы:**

с понедельника по воскресенье (без выходных)

ИНФОРМАЦИЯ и ЗАПИСЬ на сеансы:

тел. **+7-900-652-23-20**

группа в ВК: [vk.com/moresolplus](https://vk.com/moresolplus)

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА и РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЫ

**Примечание: продолжительность одного сеанса - 40 минут.**

Обращаем ваше внимание, что в нашей соляной комнате на стенах и полу натуральная морская Илецкая соль (пищевая высшего сорта, в составе которой NaCl не менее 98%).

### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ:**

1. Сеансы проводятся по предварительной записи:

**Наш адрес:** Гатчина, ул. Хохлова, д. 8, ТЦ «Орлова Роща» (цокольный этаж, секция 3-4)

**Режим работы:** с понедельника по воскресенье (без выходных)

тел. **+7-900-652-23-20 (с 10-00 до 22-00)**

2. К посещению нашей соляной комнаты не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения!

Лица с явными признаками инфекционного заболевания, повышенной температурой, заболеваниями в острой стадии также не допускаются к сеансу.

Мы оставляем за собой право отказать клиенту в посещении нашей соляной комнаты.

3. О невозможности прийти на сеанс, на который вы были записаны, просьба сообщить нам как можно заранее. Мы постараемся перенести посещение на удобное вам время.

4. Не опаздываем: на сеанс необходимо приходиться заранее (за 5-10 минут до назначенного времени).

5. В процессе сеанса лучше не открывать дверь и не выходить из соляной комнаты (без резкой необходимости), чтобы не нарушать целебный микроклимат помещения. Пожалуйста, посетите туалетную комнату заранее.

6. Одежда: в нашем центре нужно снять верхнюю одежду и обувь, на ноги следует надеть одноразовые носочки или тапочки, которые выдаёт администратор (можете взять с собой свои чистые носочки или сменку). Одежда для посещения соляной комнаты может быть любой, главное - удобной для вас, которая не стесняет дыхание. В процессе сеанса на одежду может попасть мелкая соль, которая легко стряхивается щеткой.

7. Не используйте перед сеансом духи, иную парфюмерию и вещества, оставляющие стойкие или резкие запахи.



# СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА

8. В соляную комнату НЕ берем посторонние вещи (ценные вещи оставляем в ячейке-сейфе). Рекомендуем взять с собой на сеанс носовой платок или салфетки(выдаем). Разрешаем мобильный телефон, планшет, журналы, книги.
9. Во время сеанса просьба переводить ваши телефоны (гаджеты) в беззвучный режим, либо использовать гарнитуру (наушники). Не мешайте друг другу посторонними звуками и громкими разговорами.
10. Дыхание: для получения максимальной пользы от сеанса рекомендуется занять удобную позу, расслабиться, дышать спокойно, ровно и глубоко (вдох преимущественно носом).
11. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО трогать аппарат (галогенератор), перемещать его, проверять, как он работает и т.п.!!!
12. Перемещение кресел по комнате (для лучшей рассадки посетителей) просьба согласовать с администратором перед началом сеанса.
13. ЗАПРЕЩЕНО кидаться солью, пробовать ее на вкус, лизать, откалывать от стен и т.п.
14. ДЕТИ ДО 10 лет посещают соляную комнату в сопровождении взрослого!
15. Просим взрослых, которые сопровождают детей, следить за их играми и не допускать чрезмерной активности. Следите, чтобы детки не кидались солью, не трогали руками лицо и глаза, не расчесывали кожу.

## **ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ КУРСА В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ**

1. *Перед началом курса рекомендуется получить консультацию врача, чтобы определить текущее состояние здоровья и исключить возможные противопоказания.*
2. *За 30 минут до посещения соляной пещеры и в течение 30 минут после рекомендуется не принимать пищу и не пить с целью получения максимального эффекта в процессе и после сеанса. С этой же целью рекомендуется не курить 30 минут до сеанса и 2 часа после его проведения.*
3. *После первого сеанса или в процессе прохождения курса может произойти обострение (галореакция), например, усиление выделения слизи из носа, кашля, обильное выделение мокроты. Это является признаком положительных изменений в органах дыхательной системы, которые начинают естественным образом очищаться под влиянием ионов соли. В этом случае не стоит прекращать прохождение курса, так как процесс оздоровления уже запущен.*
4. *Врачи не рекомендуют посещение соляной пещеры во время острой фазы заболевания (в т.ч. при остром инфекционном заболевании, при наличии температуры, кровотечения в дыхательной системе (кровохарканье), открытых (мокнущих) ран на кожном покрове, интенсивного болевого синдрома).*



# СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА

5. *Эффективно посещать соляную пещеру ВНЕ стадии обострения для сокращения периода выздоровления, предотвращения осложнений, а также на стадии восстановления после заболеваний и травм.*
6. *При беременности и у детей до 1 года сеансы оздоровления в соляной пещере проводятся по назначению и под наблюдением лечащего врача.*
7. *Стойкий оздоровительный эффект наступает после прохождения полноценного курса из 10–15 сеансов, который рекомендуется повторять 2-3 раза в год. С целью поддержания оздоровительного эффекта между курсами желательно посещать сеансы галогигиены 1-2 раза в неделю.*

Благодарим Вас за понимание!

---

**С наилучшими пожеланиями и заботой о Вас,  
Соляная пещера « МореСоль+ »  
«Дышите на здоровье!»**