



Chiva-Som
Ч И В А С О М

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ЧИВА-COM

WWW.CHIVASOM.COM



Ваш рай на земле. Место, где начинается исцеление.

◆

Чива-Сом, мировой лидер в области оздоровления, предлагает гостям комплексные программы в живописном городе Хуа Хин на берегу Сиамского залива, в окружении тропических садов, вдали от шума и суеты повседневности.

◆

Наши программы сочетают в себе шесть компонентов – спа - процедуры, нетрадиционную медицину, фитнес, физиотерапию, питание и эстетическую медицину – и составляются в соответствии с Вашими целями и потребностями. Ваше пребывание в Чива - Сом может быть настолько расслабляющим или активным, насколько Вы пожелаете. Ваш личный консультант поможет выбрать из сотен предлагаемых процедур и занятий именно те, которые подходят Вам наилучшим образом.

◆◆◆

Уникальный комплексный подход Чива-Сом к оздоровлению принес нам мировое признание и многочисленные награды, включая Best Destination Spa от Condé Nast Traveller Spa Awards 2020. Принимая гостей уже более 25 лет, в этом году Чива-Сом расширяет бизнес и рад представить Вам Zulal– оздоровительный курортный комплекс от Чива-Сом в Катаре.

◆ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Чива-Сом предлагает широчайший спектр оздоровительных услуг, практически не имеющих аналогов в мире. Здание оздоровительного центра имеет несколько этажей, на которых расположены многочисленные кабинеты и процедурные, а также зона отдыха с шезлонгами. К услугам наших гостей комната для флотационной терапии, душ Шарко и бассейн для ватсу. Отдельно стоящий павильон вмещает в себя просторное джакузи, сауну, парную, купель и дорожку Кнейпа, а также крытый бассейн для аквааэробики. Рядом с пляжем находится еще один бассейн – открытый, с видом на океан.

Фитнес-центр оборудован по последнему слову техники и имеет отдельные залы для растяжки, персональных тренировок, танцев, занятий пилатесом и йогой. Помещения для физиотерапии включают залы для занятий ЛФК, нейромышечной активации Neugas® и изокинетических упражнений.

Мы предлагаем гостям до дюжины групповых занятий ежедневно, от йоги и упражнений для коррекции осанки до «армейских» и высокоинтенсивных интервальных тренировок и занятий на оборудовании TRX, многие из которых проходят на свежем воздухе.

◆ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание – неотъемлемая часть программ Чива-Сом. Мы используем только свежие, сезонные фрукты и овощи, значительная часть которых выращивается в наших экологически чистых садах, и каждое приготовленное из них блюдо не только питательно, но и, что немаловажно, вкусно. Предлагаемые планы питания весьма разнообразны и подбираются индивидуально во время консультации с диетологом.

В ресторане Emerald Room в изысканной обстановке с видом на океан подаются блюда европейской кухни, в то время как расположенный на пляже Taste of Siam знаменит своими тайскими блюдами и более непринужденной атмосферой. В открытом вестибюле для отдыха Orchid Lounge днем сервируют травяные чаи и различные десерты. Полезные сладости и чаи также включены в мини-бар наших номеров.



Зона отдыха в спа



Вестибюль оздоровительного центра



Крытый бассейн

Клиника Ниранлада



Библиотека

◆ СОДЕРЖАНИЕ

10 ВКУС ЧИВА-СОМ

Программа-знакомство с подходом Чива-Сом к оздоровлению, на основе которой можно создать собственный, подходящий именно Вам здоровый образ жизни.
Минимальный срок пребывания – 3 ночи.

12 В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ

Разработанная с целью помочь Вам вернуться к прежней физической форме или же улучшить ее, данная программа сочетает в себе тренировки и физиотерапию.
Минимальный срок пребывания – 3 ночи.

13 СПА УХОД

Побалуйте себя роскошными спа-процедурами, как традиционными, так и современными.
Минимальный срок пребывания – 3 ночи.

14 ЙОГА НАВСЕГДА

Занимайтесь в группе или индивидуально, углубляя свои знания и совершенствуя навыки с помощью медитации, дыхательных упражнений и традиционных методов очищения.
Минимальный срок пребывания – 3 ночи.

15 ИСКУССТВО ДЕТОКСА

Программа составляется с учетом Ваших потребностей и включает специально разработанную очищающую диету, дающую организму отдых от гастрономических излишеств, а пищеварительной системе – возможность восстановления и обновления.
Минимальный срок пребывания – 5 ночей.

16 ФИТНЕС

Цель программы – повышение уровня физической подготовки посредством составления индивидуального режима тренировок. Правильно подобранные виды упражнений и тренировочные техники обеспечат оптимальные результаты, а также помогут избежать травм, связанных с занятиями спортом.
Минимальный срок пребывания – 5 ночей.

17 В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Наши эксперты изучат причины Ваших недомоганий и составят программу, нацеленную на общее оздоровление и улучшение самочувствия, используя наш уникальный комплексный подход. Загляните в себя и обретите внутренний покой.
Минимальный срок пребывания – 5 ночей.

18 СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ

Команда тренеров и специалистов различного профиля поможет Вам укрепить иммунитет и научит поддерживать высокую сопротивляемость организма болезням не только во время Вашего пребывания у нас, но и по возвращении домой.
Минимальный срок пребывания – 5 ночей.

19 ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Наш фирменный абдоминальный детокс-массаж, гидроколонотерапия с добавлением пробиотиков и пранаяма (дыхательная гимнастика) помогут Вам расслабиться и почувствовать легкость во всем теле.
Минимальный срок пребывания – 5 ночей.

20 СЧАСТЛИВЫЙ ВОЗРАСТ

С помощью режима питания, физической активности и выработки полезных привычек мы поможем Вам надолго сохранить здоровье и способность получать удовольствие от жизни.
Минимальный срок пребывания – 5 ночей.

21 СЛИЯНИЕ С ПРИРОДОЙ

Узнайте больше об исцеляющих свойствах оздоровительных процедур с использованием трав и блюд, приготовленных из натуральных, органических продуктов. Тихий пляж Хуа Хина приглашает Вас снова ощутить единение с природой.
Минимальный срок пребывания – 3 ночи.

22 УПРАВЛЕНИЕ ВЕСОМ

Индивидуальные занятия с тренером, а также правильное питание помогут Вам добиться необходимого баланса потребляемых и затрачиваемых калорий. Каждая программа составляется с учетом потребностей гостя, чтобы обеспечить конечный результат, не просто приводящий к снижению веса, но и дающий ценные знания и понимание своего организма.
Минимальный срок пребывания – 5 ночей.

23 ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА

Программа для гостей, перенесших рак или находящихся на стадии ремиссии. Специально составленный план питания поможет вернуть аппетит, включенные процедуры поспособствуют восстановлению физической активности, улучшат психологическое состояние и укрепят здоровье на клеточном уровне.
Минимальный срок пребывания – 10 ночей.

24 ЖИЗНЬ БЕЗ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Для гостей, страдающих мигренью и сильными головными болями. Сочетая нетрадиционную медицину и физиотерапию, Вы научитесь поддерживать хорошее самочувствие с помощью медитации, специальных упражнений и соответствующего плана питания.
Минимальный срок пребывания – 10 ночей.

25 ОБЛЕГЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ

Программа для гостей, страдающих гипертонией, призвана помочь им поддерживать оптимальное кровяное давление с помощью рекомендованной диеты, необходимых пищевых добавок и индивидуально составленной программы упражнений.
Минимальный срок пребывания – 10 ночей.

26 НОМЕРНОЙ ФОНД

28 ПЛАНЫ НОМЕРОВ

30 НАГРАДЫ

31 НАШИ ПРАВИЛА

◆ КРОМЕ ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЫ ПРОЦЕДУР, В СТОИМОСТЬ ВАШЕГО ПРЕБЫВАНИЯ ВХОДИТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- ◆ Проживание в номере выбранной категории
- ◆ Персональная консультация с целью подбора программы
- ◆ Трехразовое питание, начиная с ужина в день прибытия
- ◆ Консультация физиотерапевта (по желанию)
- ◆ Консультация дерматолога-косметолога (по желанию)
- ◆ Посещение групповых занятий (до 12 занятий в день на выбор)
- ◆ Неограниченное пользование парной, сауной и джакузи
- ◆ Одна процедура в спа ежедневно, на выбор: тайский массаж, фирменный массаж Чива-Сом, тонизирующий массаж, расслабляющий массаж стоп, восточный массаж головы, скраб для тела, гидротерапия (детокс-ванна, флотационная терапия или душ Шарко), маникюр или педикюр
- ◆ Консультация по электронной почте после возвращения домой
- ◆ Мини-бар в номере
- ◆ Услуги прачечной (четыре предмета одежды в день)

** Список предоставляемых услуг может меняться в зависимости от санитарно-эпидемиологических требований государственных служб.*



ВКУС ЧИВА-СОМ

Каждое путешествие к оптимальному самочувствию начинается с первого шага, и программа «Вкус Чива-Сом» идеально подходит тем, кто приезжает к нам впервые. Это программа-знакомство с подходом Чива-Сом к оздоровлению, на основе которой можно создать собственный, подходящий именно Вам здоровый образ жизни.

3 ночи		5 ночей		7 ночей		10 ночей		14 ночей	
2	Спа Классика	2	Спа Классика	2	Спа Классика	2	Спа Классика	3	Спа Классика
1	Спа Делюкс	1	Спа Делюкс	2	Спа Делюкс	2	Спа Делюкс	2	Спа Делюкс
1	Физио Классика	1	Физио Классика	2	Физио Классика	1	Спа Премиум	1	Спа Премиум
1	Фитнес Классика	1	Физио Делюкс	1	Физио Делюкс	2	Физио Классика	3	Физио Классика
1	Нетрадиционная Медицина Делюкс	1	Фитнес Классика	2	Фитнес Классика	1	Физио Делюкс	2	Физио Делюкс
		1	Фитнес Делюкс	1	Фитнес Делюкс	1	Физио Премиум	1	Физио Премиум
		2	Нетрадиционная Медицина Делюкс	3	Нетрадиционная Медицина Делюкс	2	Фитнес Классика	3	Фитнес Классика
		1	Фитнес Делюкс	2	Фитнес Делюкс	1	Фитнес Премиум	1	Фитнес Премиум
		3	Нетрадиционная Медицина Делюкс	3	Нетрадиционная Медицина Делюкс	3	Нетрадиционная Медицина Делюкс	3	Нетрадиционная Медицина Делюкс
1	Нетрадиционная Медицина Премиум	2	Нетрадиционная Медицина Премиум	2	Нетрадиционная Медицина Премиум	1	Нетрадиционная Медицина Премиум	2	Нетрадиционная Медицина Премиум

Выберите из приведенных ниже списков понравившиеся Вам процедуры в соответствии с продолжительностью Вашего пребывания в Чива-Сом:

Спа Классика:

- Маска для тела с алоэ
- Фирменный глубокий массаж рук Чива-Сом
- Успокаивающая маска для кожи вокруг глаз
- Массаж-чесание спины (40 минут)
- Роскошный уход для рук с теплыми камнями

Спа Делюкс:

- Стимулирующее обертывание для бедер и ягодиц
- Маска для глубокой чистки спины
- Очищающая маска для лица (для мужчин)
- Лимфатический дренаж (45 минут)
- LPG Cellu M6 Alliance®
- LPG для губ и глаз

Спа Премиум:

- Фирменный массаж Чива-Сом с травяными мешочками
- Фирменный уход для тела Чива-Сом
- Лимфатический дренаж в спа (80 минут)
- Райский уход для лица Чива-Сом
- Обертывание с морской грязью
- Спа райское обертывание Чива-Сом

Физио Классика:

- Физиотерапия (25 минут)
- Мобилизация мягких тканей (25 минут)
- Терапия InterX® (25 минут)
- Упражнения для улучшения равновесия (25 минут)

Физио Делюкс:

- Расслабление фасций (50 минут)
- Занятие Neugas® (50 минут)
- Упражнения для мышц бедер
- Упражнения для мышечного корсета
- Gyrokinesis® или Gyrotonic®
- H2O комплекс или H2O терапия
- Упражнения для глубоких мышц пресса
- Укрепляющие упражнения для всего тела
- Упражнения для улучшения двигательной активности
- Упражнения для стоп
- Упражнения для улучшения осанки

Физио Премиум:

- Массаж спины, шеи и плеч
- Балансировка тела
- Глубокий мышечный массаж
- Массаж спины для снятия мышечного напряжения
- Физиотерапия (50 минут)
- Мобилизация мягких тканей (50 минут)
- Антистрессовая терапия (80 минут)
- Массаж TECAR (50 минут)

Фитнес Классика:

- Супер растяжка (25 минут)
- Анализ композиционного состава организма
- Персональная тренировка (25 минут)
- Пилатес (25 минут)

Фитнес Делюкс:

- Тренировка на оборудовании MOTR
- Функциональная тренировка
- Кинезис
- Персональная тренировка (50 минут)
- Пилатес (50 минут)
- TRX
- Йога (50 минут)

Фитнес Премиум:

- Приключенческие виды спорта (90 минут)
- Водная терапия (Watsu)
- Индивидуальное занятие йогой (80 минут)
- 3 правила идеального фитнеса
- Vision Body (тренировка с электростимуляцией)

Нетрадиционная Медицина Делюкс:

- Чи Ней Цанг (абдоминальный массаж) или Массаж живота + ушных раковин
- Рефлексотерапия
- Массаж с использованием кристаллов
- Широбьянга
- Точечный массаж лица и головы
- Массаж сухой щеткой
- Гидроколлотерапия

Нетрадиционная Медицина Премиум:

- Консультация натуропата
- Консультация диетолога
- Иглоукалывание – первый сеанс (90 минут)
- Традиционный тайский терапевтический массаж (90 минут)



В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ

Улучшите свою физическую форму с помощью программы «В движении – жизнь». Сочетая прекрасно дополняющие друг друга фитнес и физиотерапию, Вы непременно достигнете поставленных целей, будь то избавление от болевых ощущений, улучшение осанки или фитнес-показателей.



СПА УХОД

Отдохните душой и телом. Забудьте о рабочих буднях и насладитесь каждым мгновением, проведенным в спа. Благодаря отобранным в программу процедурам Ваша кожа станет здоровее и будет выглядеть моложе. Наши опытные специалисты используют как новейшие технологии, так и проверенные временем традиционные методы, а роскошные уходы за лицом и телом помогут Вам расслабиться и обрести гармонию тела, разума и духа.

3 ночи		5 ночей		7 ночей		10 ночей		14 ночей	
2	ЛФК (50 мин) *	2	ЛФК (50 мин) *	2	ЛФК (50 мин) *	2	ЛФК (50 мин) *	4	ЛФК (50 мин) *
1	Физиотерапия (25 мин) **	2	Физиотерапии (25 мин) **	2	Физиотерапии (25 мин) **	3	Физиотерапии (25 мин) **	4	Физиотерапии (25 мин) **
1	Мышечный массаж (50 мин) ***	1	Мышечный массаж (50 мин) ***	2	Мышечных массажа (50 мин) ***	2	Мышечных массажа (50 мин) ***	2	Мышечных массажа (50 мин) ***
1	Вибрационная терапия (25 мин)	1	Вибрационная терапия (25 мин)	2	Вибрационных терапии (25 мин)	2	Вибрационных терапии (25 мин)	3	Вибрационных терапии (25 мин)
1	Neugac® (25 мин)	1	Neugac® (25 мин)	2	Neugac® (25 мин)	2	Растяжки (25 мин)	3	Растяжки (25 мин)
1	Программа занятий дома	1	Растяжка (25 мин)	1	Растяжка (25 мин)	1	Кинестетический анализ	1	Кинестетический анализ
		1	Кинестетический анализ	1	Кинестетический анализ	2	Тренировки (50 мин) ****	2	Тренировки (50 мин) ****
		1	Тренировка (50 мин) ****	2	Тренировки (50 мин) ****	3	Neugac® (25 мин)	4	Neugac® (25 мин)
		1	Программа занятий дома	1	Программа занятий дома	1	TECAR (25 мин) *****	2	TECAR (25 мин) *****
						1	Рефлексотерапия *****	1	Антистрессовая терапия
						1	Программа занятий дома	1	Рефлексотерапия *****
								1	Программа занятий дома

* ЛФК(50 мин) – можно заменить на H2O, Упражнения для мышечного корсета, Gyrotonic®, Gyrokinesis®, Упражнения для глубоких мышц пресса, для мышц бедер, с мячом или Упражнения для улучшения осанки

** Физиотерапия (25 мин) – можно заменить на Мобилизацию мягких тканей, InterX® или Кранио-миофасциальную терапию

*** Глубокий мышечный массаж (50 мин) – можно заменить на Массаж спины, шеи и плеч или Массаж спины для снятия мышечного напряжения

**** Персональная тренировка: Пилатес, Функциональная тренировка или MOTR

***** TECAR (25 мин) – можно заменить на Ударно-волновую терапию

***** Рефлексотерапия (50 минут) – можно заменить на Чи Ней Цанг (абдоминальный массаж), массаж живота + ушных раковин или краниосакральную терапию

3 ночи		5 ночей		7 ночей		10 ночей		14 ночей	
1	Райский уход для лица Чива-Сом	1	Райский уход для лица Чива-Сом	1	Райский уход для лица Чива-Сом	1	Райский уход для лица Чива-Сом	2	Райских ухода для лица Чива-Сом
1	Райское обертывание Чива-Сом*	1	Райское обертывание Чива-Сом*	1	Райское обертывание Чива-Сом*	2	Райских обертывания Чива-Сом*	2	Райских обертывания Чива-Сом*
1	Абьянга	1	Абьянга	1	Абьянга	1	Абьянга	1	Абьянга
1	Педикюр	1	Педикюр	1	Педикюр	1	Педикюр	2	Сеанса педикюра
1	Глубокий массаж рук Чива-Сом	1	Глубокий массаж рук Чива-Сом	1	Глубокий массаж рук Чива-Сом	1	Глубокий массаж рук Чива-Сом	1	Глубокий массаж рук Чива-Сом
		1	Тайский массаж с гималайской солью	1	Тайский массаж с гималайской солью	1	Тайский массаж с гималайской солью	2	Тайских массажа с гималайской солью
		1	Уменьшающая объемы маска для тела (первый сеанс)	1	Уменьшающая объемы маска для тела (первый сеанс)	1	Уменьшающая объемы маска для тела (первый сеанс)	1	Уменьшающая объемы маска для тела (первый сеанс)
		1	Уход для кожи вокруг глаз	1	Уход для кожи вокруг глаз	1	Уход для кожи вокруг глаз	2	Ухода для кожи вокруг глаз
				1	LPG Cellu M6 Alliance® (первый сеанс)	1	LPG Cellu M6 Alliance® (первый сеанс)	2	LPG Cellu M6 Alliance® (первый сеанс)
				1	Джетлаг-терапия	1	Джетлаг-терапия	1	Джетлаг-терапия
				1	Маникюр	1	Маникюр	1	Маникюр
						1	Южноиндийский массаж в четыре руки	1	Южноиндийский массаж в четыре руки
						1	Уход за волосами **	1	Уход за волосами **
								1	Массаж «5 элементов»
								1	Массаж Майя (для очищения кишечника)

* Райское обертывание Чива-Сом: Очищающий кокон, Омолаживающий кокон или Ритуал Сиам

** Уход за волосами: Очищающий, Питающий, Восстанавливающий или Стимулирующий



ЙОГА НАВСЕГДА

Практика и философия йоги укрепляют тело, успокаивают разум и помогают исцелить дух, приводя человека к большей осознанности. Занимайтесь в группе или индивидуально, углубляя свои знания и совершенствуя навыки с помощью медитации, дыхательных упражнений и традиционных методов очищения. Программа «Йога навсегда» поможет Вам в познании себя, улучшении здоровья и обретении внутренней гармонии.

3 ночи		5 ночей		7 ночей	
2	Занятия йогой (80 мин) *	3	Занятия йогой (80 мин) *	5	Занятий йогой (80 мин) *
1	Пранаяма	1	Пранаяма	1	Пранаяма
1	Маска для глубокой чистки спины	2	Медитации	2	Медитации
1	Ремень для йоги	1	Маска для глубокой чистки спины	1	Маска для глубокой чистки спины
		1	Ремень для йоги	1	Ремень для йоги

* Йога: Хатха, Виньяса или Аштанга



ИСКУССТВО ДЕТОКСА

«Искусство детокса» - полностью персонализированная программа, включающая специально разработанную очищающую диету, дающую организму отдых от гастрономических излишеств, а пищеварительной системе – возможность восстановления и обновления. Очищающая диета составляется в соответствии с потребностями каждого гостя, что позволяет достичь оптимального результата. Подобрать наилучшее сбалансированное меню Вам поможет личный консультант, а травы и пищевые добавки обеспечат очищение организма от токсинов. Пройдя программу, Вы откроете для себя систему питания, поддерживающую здоровье, пищеварение и обмен веществ.

5 ночей		7 ночей		10 ночей		14 ночей	
1	Консультация натуропата	1	Консультация натуропата	1	Консультация натуропата	1	Консультация натуропата
1	Набор пищевых добавок	1	Набор пищевых добавок	1	Набор пищевых добавок	2	Набора пищевых добавок
1	Спрей (ароматерапия)	1	Спрей (ароматерапия)	1	Спрей (ароматерапия)	1	Спрей (ароматерапия)
2	Массажа Майя (для очищения кишечника)	2	Массажа Майя (для очищения кишечника)	3	Массажа Майя (для очищения кишечника)	4	Массажа Майя (для очищения кишечника)
2	Гидроколонтерапии	3	Гидроколонтерапии	4	Гидроколонтерапии	4	Гидроколонтерапии
1	Пранаяма	1	Пранаяма	1	Пранаяма	1	Пранаяма
1	Растяжка (25 мин)	1	Растяжка (25 мин)	2	Растяжки (25 мин)	4	Растяжки (25 мин)
		1	Райское обертывание Чива-Сом *	1	Райское обертывание Чива-Сом *	1	Райское обертывание Чива-Сом *
		1	Детокс-ванна	2	Детокс-ванны	2	Детокс-ванны
				1	Кулинарный урок «Искусство детокса» **	1	Кулинарный урок «Искусство детокса» **
				2	Сеанса душа Шарко	2	Сеанса душа Шарко
						1	Рефлексотерапия
						1	Массаж сухой щеткой
						1	Иглоукальвание (первый сеанс) ***

* Райское обертывание Чива-Сом: Очищающий кокон, Омолаживающий кокон или Ритуал Сиама

** Кулинарный урок – можно заменить на набор натуральных продуктов из бутика Чива-Сом

*** Иглоукальвание (первый сеанс) – можно заменить на Иглоукальвание для похудения AcuSlim, Шиатеу, Иглоукальвание с кровопусканием или Традиционный тайский терапевтический массаж



ФИТНЕС

Цель программы – повышение уровня физической подготовки посредством составления индивидуального режима тренировок. Правильно подобранные виды упражнений и тренировочные техники обеспечат оптимальные результаты, а также помогут избежать травм, связанных с занятиями спортом. Вы не только станете более уверенными в себе и своих возможностях, но и приобретете навыки и знания, необходимые для здоровой, полноценной жизни. Наши опытные инструкторы и физиотерапевты помогут Вам выбрать из большого списка ежедневных спортивных занятий, а индивидуальный план питания позволит сохранить физическую форму и здоровье на долгие годы.

5 ночей		7 ночей		10 ночей		14 ночей	
1	Фитнес тестирование	1	Фитнес тестирование	1	Фитнес тестирование	2	Фитнес тестирования
3	Тренировки (50 мин) *	4	Тренировки (50 мин) *	6	Тренировок (50 мин) *	7	Тренировок (50 мин) *
1	Растяжка (25 мин)	1	Тренировка Vision Body	1	Тренировка Vision Body	2	Тренировки Vision Body
1	Мышечный массаж (50 мин) **	3	Растяжки (25 мин)	1	Тренировка MOTR	1	Тренировка MOTR
1	H2O комплекс ***	1	Мышечный массаж (50 мин) **	5	Растяжек (25 мин)	7	Растяжек (25 мин)
1	Консультация диетолога	1	H2O комплекс ***	1	Мышечный массаж (50 мин) **	2	Мышечных массажа (50 мин) **
1	Программа занятий дома	1	Консультация диетолога	2	H2O комплекса ***	2	H2O комплекса ***
		1	Программа занятий дома	1	Консультация диетолога	1	Консультация диетолога
				1	Программа занятий дома	1	Водная терапия (Ватсу)
						1	Программа занятий дома

* Персональная тренировка: Пилатес, Кинезис, TRX, Тренировка с оборудованием Freeform, Тренировка с гирей, Тренировка для улучшения обмена веществ или Функциональная тренировка

** Глубокий мышечный массаж – можно заменить на Массаж спины, шеи и плеч или Массаж спины для снятия мышечного напряжения

*** H2O комплекс – можно заменить на Фитнес с кислородом или Дыхательные упражнения для улучшения обмена веществ



В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Программа составлена для гостей, испытывающих постоянную усталость или плохое самочувствие. Для каждого гостя это возможность обновления, восстановления физического, эмоционального и душевного здоровья, а также изменения образа жизни, ведь обновление требует полного изменения мышления, поведения и подлинного осознания своих жизненных целей. Наши эксперты изучат причины Ваших недомоганий и составят программу, нацеленную на общее оздоровление и улучшение самочувствия, используя наш уникальный комплексный подход. Загляните в себя и обретите внутренний покой.

5 ночей		7 ночей		10 ночей		14 ночей	
1	Консультация натуропата	1	Консультация натуропата	1	Консультация натуропата	1	Консультация натуропата
1	Спрей (ароматерапия)	1	Спрей (ароматерапия)	2	Спрея (ароматерапия)	2	Спрея (ароматерапия)
1	Тренировка (50 мин) *	1	Тренировка (50 мин) *	1	Тренировка (50 мин) *	2	Тренировка (50 мин) *
2	Нетрадиц. медицина ***	3	Нетрадиц. медицина ***	4	Нетрадиц. медицина ***	2	Медитации (50 мин) **
1	Массаж спины, шеи и плеч ****	1	Массаж спины, шеи и плеч ****	1	Массаж спины, шеи и плеч ****	5	Нетрадиц. медицина ***
1	Иглоукальвание (1 сеанс) *****	1	Тайский терапевтический массаж (90 мин) *****	1	Тайский терапевтический массаж (90 мин) *****	1	Массаж спины, шеи и плеч ****
		1	Иглоукальвание (1 сеанс) *****	1	Иглоукальвание (1 сеанс) *****	1	Тайский терапевтический массаж (90 мин) *****
				1	Обертывание для бедер и ягодиц	1	Иглоукальвание (1 сеанс) *****
				1	Водная терапия (Ватсу)	1	Иглоукальвание (2 сеанс) *****
				1	Растяжка (25 мин)	1	Обертывание для бедер и ягодиц
				1	Мышечный массаж (50 мин)	1	Водная терапия (Ватсу)
						2	Растяжки (25 мин)
						1	Мышечный массаж (50 мин)

* Персональная тренировка: Пилатес или Функциональная тренировка

** Медитация – можно заменить на Пранаяму, Тай Чи или Йогу

*** Нетрадиционная медицина: Чи Ней Цанг (абдоминальный массаж), Массаж живота + ушных раковин, Рейки, Широбъянга, Рефлексотерапия, Массаж сухой щеткой или Массаж с использованием кристаллов

**** Массаж спины, шеи и плеч – можно заменить на Массаж спины для снятия мышечного напряжения

***** Традиционный тайский терапевтический массаж (90 мин) – можно заменить на Иглоукальвание (1-й сеанс), Шиатсу (1-й сеанс), Лицевое иглоукальвание, Иглоукальвание с кровопусканием (1-й сеанс) или Иглоукальвание для похудения AcuSlim

***** Иглоукальвание (1-й сеанс) – можно заменить на Шиатсу (1-й сеанс), Лицевое иглоукальвание, Иглоукальвание с кровопусканием (1-й сеанс), Иглоукальвание для похудения AcuSlim или Традиционный тайский терапевтический массаж (90 мин)

***** Иглоукальвание (2-й сеанс) – можно заменить на Консультацию диетолога, Шиатсу или Традиционный тайский терапевтический массаж



СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ

Здоровая иммунная система жизненно важна, особенно во время COVID-19. Подход Чива-Сом к ее укреплению многогранен и включает в себя развитие осознанности, богатую питательными веществами диету, а также очищение организма от шлаков и токсинов. Наша команда тренеров и специалистов разного профиля поможет Вам укрепить иммунитет и научит поддерживать высокую сопротивляемость организма болезням не только во время пребывания у нас, но и по возвращении домой. Специалист по питанию разработает для Вас индивидуальное меню и порекомендует режим питания – интервальное голодание или же нашу питательную сбалансированную диету.

5 ночей		7 ночей	
1	Чи Ней Цанг (абдоминальный массаж)	2	Сеанса Чи Ней Цанг (абдоминальный массаж)
1	Йога (50 мин)*	1	Йога (50 мин)*
1	Персональная тренировка (50 мин)**	2	Персональных тренировки (50 мин)**
1	Массаж-чесание спины (80 мин)	1	Массаж-чесание спины (80 мин)
1	Широбьянга	1	Широбьянга
1	Медитация ***	1	Медитация ***
1	Массаж спины для снятия напряжения	2	Массажа спины для снятия напряжения
1	Мобилизация позвоночника	1	Мобилизация позвоночника
2	Приема пищи (ИГ) + 1 перекус в день (либо сбалансированная диета, включающая три приема пищи в день)	2	Приема пищи (ИГ) + 1 перекус в день (либо сбалансированная диета, включающая три приема пищи в день)

* Йога: Хатха, Виньяса или Аштанга

** Персональная тренировка: Пилатес, Кинезис, TRX, Тренировка с оборудованием Freeform, Тренировка с гирей, Тренировка для улучшения обмена веществ или Функциональная тренировка

*** Медитация – можно заменить на Пранаяму, Тай Чи или Йогу



ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Чем больше мы узнаем о пищеварительной системе, тем больше осознаем, насколько важен здоровый микробиом кишечника как для физического, так и для психологического комфорта и благополучия. Наши специалисты в области питания разработали программу очищения с использованием натуральных продуктов, пробиотиков и клетчатки для восстановления оптимальной работы ЖКТ. Фирменный абдоминальный детокс-массаж Чива-Сом, гидроколонтотерапия с добавлением пробиотиков и пранаяма (дыхательная гимнастика) помогут Вам расслабиться и почувствовать легкость во всем теле.

5 ночей		7 ночей	
2	Массажа для оздоровления кишечника*	2	Массажа для оздоровления кишечника*
1	H2O комплекс	2	H2O комплекса
1	Пилатес (50 мин)	2	Занятия Пилатесом (50 мин)
1	Пранаяма	2	Сеанса Пранаямы
1	Рефлексотерапия	1	Рефлексотерапия
1	Фирменный уход для тела Чива-Сом	1	Фирменный уход для тела Чива-Сом
1	Набор пищевых добавок на 5 ночей	1	Набор пищевых добавок на 7 ночей
3	Приема пищи в день из меню для оздоровления кишечника	3	Приема пищи в день из меню для оздоровления кишечника

* Массаж для оздоровления кишечника – можно заменить на Чи Ней Цанг (абдоминальный массаж)



СЧАСТЛИВЫЙ ВОЗРАСТ

Течение времени не остановить, а вот преждевременного старения и утраты активности можно избежать. С помощью режима питания, физических упражнений и выработки полезных привычек мы поможем Вам надолго сохранить здоровье и способность получать удовольствие от жизни. Умеренная физическая активность способствует укреплению мышц корпуса и предотвращает падения, а также развивает мышечную силу и сохраняет плотность костной ткани. Клинический мониторинг дыхания и сердечного ритма повышает эмоциональную стабильность и улучшает качество сна, а наши вкусные и полезные планы питания поддерживают здоровье тела и мозга с помощью основных питательных веществ, необходимых для улучшения когнитивных функций.

5 ночей		7 ночей	
1	Мобилизация позвоночника	1	Мобилизация позвоночника
1	Gyrotonic® или Gyrokinesis®	1	Gyrotonic® или Gyrokinesis®
1	Упражнения для укрепления костей или Упражнения для суставов	2	Сеанса Упражнений для укрепления костей или Упражнений для суставов
1	H2O комплекс или H2O терапия	2	H2O комплекса или H2O терапии
1	Тренировка (50 мин)*	1	Тренировка (50 мин)*
1	Чи Ней Цанг (абдоминальный массаж)**	1	Пилатес (50 мин)
Улучшение качества сна		1	Чи Ней Цанг (абдоминальный массаж)**
1	Консультация натуропата	Улучшение качества сна	
1	Клинический мониторинг дыхания и сердечного ритма	1	Консультация натуропата
		1	Клинический мониторинг дыхания и сердечного ритма



СЛИЯНИЕ С ПРИРОДОЙ

Люди рождаются с подсознательным ожиданием чуда и желанием исследовать окружающий мир. Тихий пляж Хуа Хина приглашает Вас снова ощутить единение с природой. Прогуляйтесь по восстановленному нами мангровому лесу Крайларт Нивейт, а затем поднимитесь на вершину холма, с которого открывается панорамный вид на окрестности, для медитации. Узнайте больше об исцеляющих свойствах оздоровительных процедур с использованием трав и блюд, приготовленных из натуральных, органических продуктов.

3 ночи		5 ночей	
1	Тайский массаж с травяными мешочками	1	Тайский массаж с травяными мешочками
1	Восточный ритуал для стоп	1	Восточный ритуал для стоп
1	Прогулка по лесу и медитация (120 мин)	1	Прогулка по лесу и медитация (120 мин)
1	Поездка в сад Чива-Сом (120 мин)	1	Поездка в сад Чива-Сом (120 мин)
1	Кулинарный урок – тайская кухня (120 мин)	1	Кулинарный урок – тайская кухня (120 мин)
		1	Аerobattle или Упражнения для суставов
		1	Массаж бамбуковыми палочками
		1	Тренировка – приключение – велопогулка или каяк (110 мин)

* Персональная тренировка: Пилатес, Кинезис или Функциональная тренировка

** Чи Ней Цанг (абдоминальный массаж) – можно заменить на Массаж для оздоровления кишечника



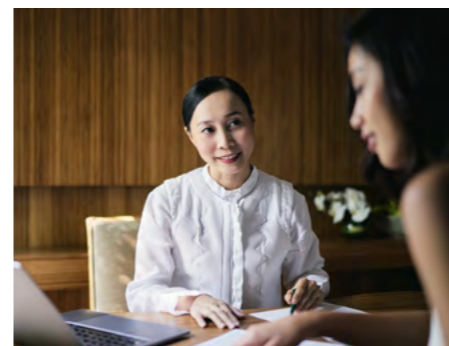
УПРАВЛЕНИЕ ВЕСОМ

Мы рекомендуем здоровый подход к вопросу снижения веса: организм следует правильно питать, а не прибегать к экстремальным ограничениям или изменениям привычного образа жизни. Персональный тренер поможет Вам найти необходимый баланс между физической активностью и поддерживающим организм рационом питания. Каждая программа подбирается индивидуально, с тем чтобы не только снизить вес, но и приобрести ценные знания для сохранения достигнутого и поддержания здорового образа жизни по возвращении домой.

5 ночей		7 ночей		10 ночей		14 ночей	
1	Композиционный анализ	1	Композиционный анализ	1	Композиционный анализ	1	Композиционный анализ
1	Тренировка (50мин)*	3	Тренировки (50мин)*	5	Тренировок (50мин)*	7	Тренировок (50мин)*
1	Растяжка (25 мин)	3	Растяжки (25 мин)	5	Растяжек (25 мин)	7	Растяжек (25 мин)
1	Консультация диетолога	1	Консультация диетолога	1	Консультация диетолога	1	Консультация диетолога
1	Анализ крови для программы «Управление весом» **	1	Анализ крови для программы «Управление весом» **	1	Анализ крови для программы «Управление весом» **	1	Анализ крови для программы «Управление весом» **
1	Набор пищевых добавок	1	Набор пищевых добавок	1	Набор пищевых добавок	1	Набор пищевых добавок
1	Программа занятий дома	1	Программа занятий дома	1	Уменьшающая объемы маска для тела	1	Массаж Майя (для очищения кишечника)
				1	LPG Cellu M6 Alliance® (первый сеанс)	1	Гидроколонтотерапия
				1	Программа занятий дома	1	Уменьшающая объемы маска для тела
						1	LPG Cellu M6 Alliance® (первый сеанс)
						1	LPG Cellu M6 Alliance® (второй сеанс)
						1	Детокс-ванна
						1	Душ Шарко
						1	Программа занятий дома

* Персональная тренировка: Пилатес, Кинезис, TRX, Тренировка с оборудованием Freeform, Тренировка с гирей, Тренировка для улучшения обмена веществ или Функциональная тренировка

** Анализ крови был разработан специально для данной программы и не может быть заменен на какую-либо иную процедуру или услугу



ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА

Программа разработана для гостей, перенесших рак или находящихся на стадии ремиссии. Специально составленный план питания поможет вернуть аппетит, включенные процедуры поспособствуют восстановлению физической активности, улучшат психологическое состояние и укрепят здоровье на клеточном уровне под чутким руководством опытных специалистов и врачей-натуропатов.

10 ночей		14 ночей	
1	Клинический мониторинг дыхания и сердечного ритма	1	Клинический мониторинг дыхания и сердечного ритма
1	Консультация натуропата	1	Консультация натуропата
1	Дополнительная консультация натуропата	1	Дополнительная консультация натуропата
1	Иглокальвание (первый сеанс) *	1	Иглокальвание (первый сеанс) *
3	Нетрадиционная медицина **	4	Нетрадиционная медицина **
2	Сеанса Пранаямы	1	Традиционный тайский терапевтический массаж (90 мин)
2	ЛФК (50 мин) ***	3	Сеанса Пранаямы
1	Райский уход для лица Чива-Сом	2	Растяжки (25 мин)
1	Джетлаг-терапия	4	ЛФК (50 мин) ***
1	Спрей (ароматерапия)	1	Райский уход для лица Чива-Сом
		1	Джетлаг-терапия
		1	Спрей (ароматерапия)

* Иглокальвание – можно заменить на Шиатсу, Иглокальвание с кровопусканием или Традиционный тайский терапевтический массаж

** Нетрадиционная медицина: Краниосакральная терапия, Рейки или Рефлексотерапия

*** ЛФК (50 мин) – можно заменить на Gytotonic®, Gytokinesis® или Упражнения для улучшения осанки



ЖИЗНЬ БЕЗ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Для гостей, страдающих мигренью и сильными головными болями. Сочетая нетрадиционную медицину и физиотерапию, Вы научитесь поддерживать хорошее самочувствие с помощью медитации, специальных упражнений для мышечнорасслабления и соответствующего плана питания с использованием только свежих, органических и богатых полезными веществами продуктов. В результате такого подхода головные боли отступят, а Ваше самочувствие заметно улучшится.

10 ночей		14 ночей	
1	Клинический мониторинг дыхания и сердечного ритма	1	Клинический мониторинг дыхания и сердечного ритма
1	Консультация натуропата	1	Консультация натуропата
1	Иглоукальвание (первый сеанс) *	1	Иглоукальвание (первый сеанс) *
2	Нетрадиционная медицина **	3	Нетрадиционная медицина **
1	Антистрессовая терапия ***	1	Традиционный тайский терапевтический массаж (90 мин)
1	Массаж спины, шеи и плеч	2	Антистрессовых терапии ***
2	Мобилизации мягких тканей (25 мин)	2	Массажа спины, шеи и плеч
1	Широдара	2	Мобилизации мягких тканей (25 мин)
2	Растяжки (25 мин)	1	Широдара
2	Занятия йогой (50 мин)	2	Растяжки (25 мин)
		3	Занятия йогой (50 мин)

* Иглоукальвание – можно заменить на Шиатсу, Иглоукальвание с кровопусканием или Традиционный тайский терапевтический массаж

** Нетрадиционная медицина: Широбьянга, Точечный массаж лица и головы, Краниосакральная терапия, Рейки или Рефлексотерапия

*** Антистрессовая терапия – можно заменить на Балансировку тела



ОБЛЕГЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ

Избавьтесь от того, что вызывает напряжение, и постарайтесь достичь внутренней гармонии посредством физического и умственного расслабления. Данная программа создана для гостей, страдающих гипертонией, и призвана помочь им вернуться к хорошему самочувствию. Во время консультации у врача-натуропата Вы узнаете, как с помощью простых шагов контролировать количество потребляемой соли, поддерживать оптимальный вес, а также какие пищевые добавки помогут сохранить здоровье сердечно-сосудистой системы. Персонально подобранные физические нагрузки обеспечат Вам прилив энергии и избавят от усталости, что станет еще одним шагом на пути облегчения гипертонии.

10 ночей		14 ночей	
1	Клинический мониторинг дыхания и сердечного ритма	1	Клинический мониторинг дыхания и сердечного ритма
1	Консультация натуропата	1	Консультация натуропата
1	Иглоукальвание (первый сеанс) *	1	Иглоукальвание (первый сеанс) *
2	Нетрадиционная медицина **	3	Нетрадиционная медицина **
1	Традиционный тайский терапевтический массаж (90 мин)	1	Традиционный тайский терапевтический массаж (90 мин)
1	Пробуждающие тело упражнения ***	1	Консультация о техниках осознанности (50 мин)
3	Растяжки (25 мин)	2	Сеанса пробуждающих тело упражнений ***
2	Медитации (50 мин)	4	Растяжки (25 мин)
1	Пилатес (50 мин)****	3	Медитации (50 мин)
1	Фирменный глубокий массаж рук Чива-Сом	2	Занятия Пилатесом (50 мин)****
1	Восточный ритуал для стоп	1	Фирменный глубокий массаж рук Чива-Сом
2	Спрея (ароматерапия)	2	Восточных ритуала для стоп
		1	Кулинарный урок *****
		2	Спрея (ароматерапия)

* Иглоукальвание – можно заменить на Шиатсу, Иглоукальвание с кровопусканием или Традиционный тайский терапевтический массаж

** Нетрадиционная медицина: Чи Ней Цанг (абдоминальный массаж), Массаж живота + ушных раковин, Рейки, Широбьянга, Рефлексотерапия, Массаж сухой щеткой или Массаж с использованием кристаллов

*** Пробуждающие тело упражнения – можно заменить на Gytotonic® или Gytokinesis®

**** Пилатес – можно заменить на Тай Чи или Йогу

***** Кулинарный урок – можно заменить на набор натуральных продуктов из бутика Чива-Сом

◆ НОМЕРНОЙ ФОНД



Чива-Сом предлагает гостям 54 номера разных категорий. В каком бы из них Вы ни остановились, мы обеспечим Вам уединение и расслабляющую атмосферу. Номера категории Ocean, а также люксы находятся в трехэтажном главном здании и обращены на восток, в то время как тайские павильоны расположены в саду. В умиротворяющем интерьере номеров присутствуют тиковое дерево, нейтральная цветовая палитра и мягкое освещение. Масло для ароматических ламп, туалетные принадлежности, постельное белье и подушки подбираются в соответствии с предпочтениями каждого гостя.

НОМЕРА КАТЕГОРИИ OCEAN

Каждый номер данной категории имеет балкон или террасу с видом на залив. Если для Вас важен простор, выберите номер премиум-класса или номер Anchan, существующий в единственном экземпляре.

ТАЙСКИЕ ПАВИЛЬОНЫ

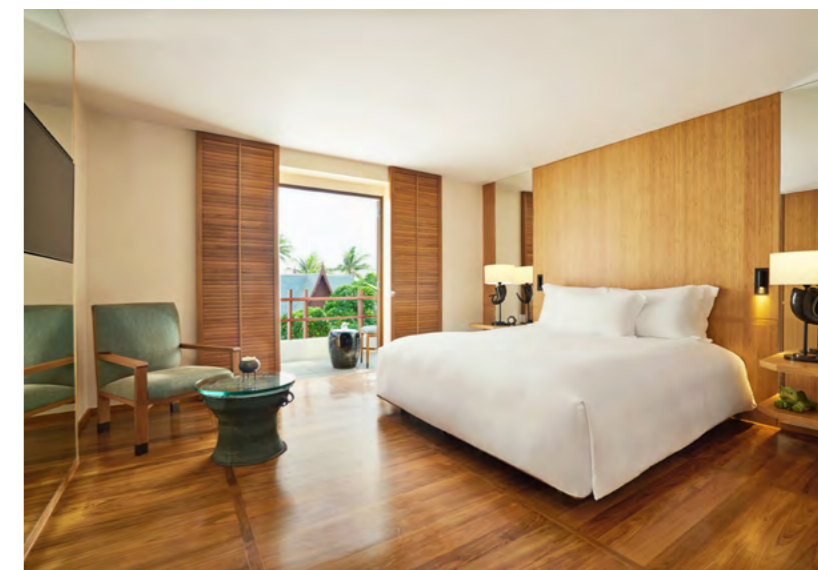
Утопающие в зелени павильоны придется по вкусу любителям полного уединения. В каждом номере имеются просторные ванная и гардеробная, что особенно удобно в случае длительного пребывания в Чива-Сом.

ТАЙСКИЕ ПАВИЛЬОНЫ-ЛЮКСЫ

Павильоны-люксы имеют собственные беседки для отдыха, а также кухню, где личный повар может приготовить блюда по Вашему заказу.

ЛЮКСЫ С ВИДОМ НА ЗАЛИВ

Каждый из номеров класса люкс уникален, но все они оформлены в современном тайском стиле с использованием тикового дерева, шелка и живых орхидей. Наличие гостевой уборной и гостиной позволяет принимать гостей. Люкс Golden Wo имеет собственный спуск к основному бассейну, а люкс Leelawadee, будучи самым роскошным в Чива-Сом, располагает собственным садиком с джакузи на открытом воздухе.



ПЛАНЫ НОМЕРОВ

Категория Ocean 14 номеров (34 м²)

Террасы номеров выходят на Сиамский залив и утопающую в зелени территорию курорта. Окунитесь в атмосферу гармонии и покоя.



Категория Ocean Deluxe 10 номеров (48 м²)

В номерах категории Ocean Deluxe все устроено для Вашего комфорта: просторная спальня, отдельная ванная, гардеробная и терраса.



Люкс Patchouli 1 номер (70 м²)

Изысканный просторный люкс с отдельной гостиной и большой террасой с видом на море.



Люкс Jasmine 1 номер (89 м²)

Отдыхаете ли Вы в спальне или проводите время в гостиной – до вида на морские просторы рукой подать с террасы номера, выход на которую есть из обеих комнат.



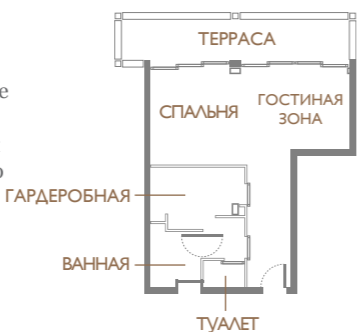
Категория Ocean Premium 5 номеров (54 м²)

Расслабьтесь, созерцая бирюзовые волны из самого просторного номера категории Ocean. Каждый из пяти номеров имеет отдельную ванную, гостиную зону и гардеробную.



Категория Anchan 1 номер (63 м²)

Еще более просторный номер может похвастаться большой террасой, с которой открывается чудесный вид. Номер имеет комфортную планировку, а дизайн интерьера способствует полному расслаблению.



Люкс Champaka 2 номера (104 м²)

Время, проведенное в этом номере категории люкс, запомнится Вам надолго, ведь в нем есть все – просторные гостиная и спальня, ванная и туалетная комнаты, гардеробная, а также большая терраса с видом на бескрайний залив.



Люкс Golden Bo 1 номер (102 м²)

Особой атмосферой этот люкс обязан использованным в его оформлении традиционным материалам – тайскому шелку, тиковому дереву и бамбуку. Номер состоит из просторной гостиной, гардеробной, столовой, спальни и террасы, с которой можно как спуститься к общему бассейну, так и подняться на собственную верхнюю террасу, чтобы насладиться солнечным светом, отдыхая в шезлонге.



Категория Thai Pavilion 10 номеров (66 м²)

Люкс Thai Pavilion 7 номеров (96 м²)

Наши новые тайские павильоны и тайские павильоны-люксы располагаются в саду и дарят гостям ощущение слияния с природой. Обе категории располагают холлом, гардеробной, ванной и балконом. Номера категории люкс также имеют собственную беседку и кухню.



Люкс Juniper 1 номер (68 м²)

Расположенный на верхнем этаже, между морем и небом, этот элегантный номер категории люкс позволяет любоваться бескрайними просторами Сиамского залива. Кроме просторных террасы и гардеробной он также имеет отдельную гостиную.



Люкс Leelawadee 1 номер (147 м²)

Самый изысканный и большой люкс порадует Вас истинным комфортом. Он состоит из гостиной и столовой зон, двух ванных и трех туалетных комнат, спальни с примыкающей к ней гардеробной, а также уединенной террасы с джакузи и небольшим садом.





Чива-Сом на протяжении многих лет является одним из ведущих оздоровительных центров мира. Наше искреннее стремление помочь гостям в их путешествии к здоровому образу жизни заслужило международное признание и многочисленные награды.

- ◆ Winner #1 – Top Destination Spa Resort in the World- Condé Nast Traveler’s 2021 Readers’ Choice Awards
- ◆ ‘Best Destination Spa’ – Condé Nast Traveller Spa Awards 2020 (UK)
- ◆ Wellness Program of the Year’ - Destination Deluxe Awards 2020
- ◆ ‘International Hotels: Best Wellness Retreat’ - Travel + Leisure India’s Best Awards 2020 (India)
- ◆ ‘Asia’s Best Wellness Retreat 2020’ - World Spa Awards (UK)
- ◆ ‘Thailand’s Best Wellness Retreat 2020’ - World Spa Awards (UK)
- ◆ One of the ‘50 Sustainability & Climate Leaders 2020’ - Bloomberg L.P.
- ◆ ‘Best Coastal Operation’ - Travel Daily 2019 Travel & Tourism Sustainability Awards (Australia)
- ◆ ‘1st in Best Spa’ - Traveler’s World Magazine 2019 (Germany)
- ◆ ‘Certificate of Merit’ – Sustainable Business Awards 2019 (Thailand)

ПРЕДОПЛАТА И ОТМЕНА БРОНИРОВАНИЯ

Период бронирования	Отмена бронирования	Уменьшение срока проживания	Изменение дат бронирования
Пиковый сезон: • 6 января – 28 февраля • 1 ноября – 19 декабря	Отмена бронирования менее, чем за 45 дней до заезда в отель, влечет штраф в размере 50% от полной стоимости брони; менее, чем за 30 дней – 100% полной стоимости брони.	Уменьшение срока проживания менее, чем за 45 дней до заезда в отель, влечет штраф в размере 50% от стоимости отмененных ночей; менее, чем за 30 дней – 100% стоимости отмененных ночей.	Изменение дат бронирования менее, чем за 45 дней до заезда в отель, влечет штраф в размере 50% от стоимости неиспользованных ночей в забронированный изначально период; менее, чем за 30 дней – 100% стоимости неиспользованных ночей.
Высокий сезон: • 1 марта – 31 мая • 1 - 31 октября			
Пиковый сезон (только двухместное размещение): • 20 декабря – 5 января			
Низкий сезон: • 1 июня – 30 сентября	Отмена бронирования менее, чем за 30 дней до заезда в отель, влечет штраф в размере 50% от полной стоимости брони; менее, чем за 14 дней – 100% полной стоимости брони.	Уменьшение срока проживания менее, чем за 30 дней до заезда в отель, влечет штраф в размере 50% от стоимости отмененных ночей; менее, чем за 14 дней – 100% стоимости отмененных ночей.	Изменение дат бронирования менее, чем за 30 дней до заезда в отель, влечет штраф в размере 50% от стоимости неиспользованных ночей в забронированный изначально период; менее, чем за 14 дней – 100% стоимости неиспользованных ночей.

Иные изменения бронирования:

В случае незаезда гостя взимается штраф в размере 100% полной стоимости брони. В случае уменьшения срока пребывания после заезда стоимость брони не возвращается и не переносится на будущие бронирования.

Время заселения/выезда:

Время заселения – 14:00, время выезда из номера – 12:00 (полдень).

Ограничения:

Стремясь создать спокойную и расслабляющую атмосферу для всех наших гостей, мы, к сожалению, не можем принимать детей младше 16 лет. Пользование мобильными телефонами, фотоаппаратами, персональными компьютерами и иными подобными устройствами разрешено только в номерах и библиотеке. Мы хотим, чтобы пребывание в Чива-Сом было максимально полезным для всех гостей, поэтому из алкогольных напитков подаем лишь шампанское и вино, заказать которые можно в вечернее время. Курение разрешено только в специально отведенных для этого местах.

Поскольку все больше электронных книг обладают расширенным функционалом, пользование ими в общественных местах не разрешено, чтобы сохранить спокойную атмосферу курорта и право гостей на конфиденциальность и личную жизнь. В случае, если Вы хотите почитать на свежем воздухе, наши сотрудники будут рады предложить Вам шезлонг на пляже в период отлива. Электронными книгами можно пользоваться в номере или в библиотеке. Вы также можете брать бумажные книги из собрания Чива-Сом.

С 1 ноября 2017 года тайское правительство запретило курение на пляжах. Нарушителям грозит штраф, тюремное заключение или и то, и другое.

Гала-ужин:

За новогодний гала-ужин взимается дополнительная плата; стоимость ужина облагается сервисным сбором и НДС в размере 17,7%. Пожалуйста, свяжитесь с нами для получения более подробной информации.

Особые пожелания:

В случае, если у Вас есть особые пожелания, такие как наличие в номере гипоаллергенных подушек, особая диета, которой Вы придерживаетесь, и пр., пожалуйста, сообщите об этом при бронировании.

Период новогодних праздников (20 декабря – 5 января):

В данный период мы принимаем заявки только на двухместное размещение, на период не менее 7 ночей.

Условия бронирования:

Стоимость номеров может быть изменена. Все указанные в прайс-листах цены действительны на момент выхода из печати; все действующие предложения могут быть отозваны в любой момент без предварительного уведомления. Все бронирования регулируются условиями и положениями Чива-Сом.

Отмена забронированных процедур:

Так как для проведения любых процедур (как входящих в выбранную Вами программу, так и дополнительных) необходимо подготовить помещение и забронировать персонал, мы просим уведомлять об отмене процедуры не позднее, чем за три часа до ее начала. Сотрудники оздоровительного центра с радостью перенесут ее на более удобное для Вас время по Вашему запросу.

В случае, если гость не приходит на забронированную процедуру или же отменяет ее менее, чем за три часа до начала, он теряет право на нее (в случае, если она является частью программы) или оплачивает штраф в размере 50% от ее стоимости (в случае, если речь идет о дополнительно заказанной процедуре).

Правовая оговорка:

Вся информация и условия, указанные в настоящем документе, могут быть отменены без предварительного уведомления.

Чива-Сом принимает все возможные меры предосторожности в отношении здоровья и безопасности в свете ситуации с COVID-19, и некоторые процедуры и занятия могут быть изменены в соответствии с текущими правилами или рекомендациями по дистанцированию.



WWW.CHIVASOM.COM