



# ЭКОСИСТЕМА WELLBEING

**Sarnıç Spa • AkraFit • Akra Rackets Club**

Опыт здоровой жизни, созданный на основе философии простоты.



# Опыт Простой Жизни на Эгейском Побережье...



Akra Didim — это курорт нового поколения, вдохновлённый естественным ритмом Эгейского побережья и созданный на основе философии простоты, гармонии и благополучия.

Благодаря своей концепции круглогодичного отдыха Akra Didim предлагает гостям не просто отпуск, а пространство, где они могут:

- восстановить связь с природой
- замедлить ритм жизни и обрести внутреннее спокойствие
- физически восстановить силы

Современная архитектура, натуральные материалы, открытые пространства и атмосфера умиротворения отражают главную философию Akra Didim:

SIMPLICITY

Проще... Гармоничнее... Настоящее...

# Философия Wellbeing

## Путешествие к Самому Себе

В Akra Didim wellbeing — это не просто спа или фитнес. Это целостная философия образа жизни, направленная на восстановление баланса тела, разума и внутренней энергии.



Эта концепция объединяет в единое пространство:

- расслабление
- долголетие (Longevity)
- активный образ жизни
- mindfulness (осознанность)
- физическую производительность (Performance)
- социальный wellbeing

Sarnıç Spa, AkraFit и Akra Rackets Club, работая как единая экосистема, предлагают гостям:

**Комплексный опыт Wellbeing на 360°.**

# SARNIÇ SPA

Простота, Тишина и Глубокое Обновление

Sarniç Spa — это эксклюзивное пространство благополучия, находящееся в самом центре философии wellbeing курорта Akra Didim.

Здесь современные спа-технологии гармонично сочетаются с традиционными оздоровительными ритуалами, создавая уникальную среду, предназначенную для восстановления баланса тела, разума и чувств.



# SARNIÇ SPA

## Зоны Sarniç Spa



- 5 одноместных кабинетов для процедур
- 2 кабинета для парных процедур (включая 1 VIP-сьют)
- 2 традиционных турецких хаммама и 2 private комнаты для ритуала кесе
- Бассейн для талассотерапии
- Сауна, паровая баня, био-сауна и ледяная комната
- Соляная комната и соляная кровать
- Комната кварцевой песочной терапии
- Комната глиняной терапии Rasul
- Зона душа Vichy
- Зона longevity-терапии MLX iDome
- Центр красоты и Pedi Spa
- Контрастные и впечатляющие души
- Зоны отдыха и релаксации

## Фирменные Впечатления

### Эксклюзивные Ритуалы и Премиальные Wellbeing-Программы

В Sarniç Spa каждая процедура — это не просто уход, а особое путешествие, созданное для физического, ментального и эмоционального обновления гостя.

Современные технологии wellbeing, традиционные оздоровительные ритуалы и философия Simplicity объединяются, создавая уникальные фирменные программы, разработанные специально для Akra Didim.





## VIP-Ритуал Sarniç

# SARNIÇ SPA

## Уединённый Отдых Для Двоих

Этот премиальный ритуал, созданный специально для пар, дарит глубокое расслабление и помогает вновь почувствовать близость друг к другу. В течение всего пребывания в приватном VIP-сьюте для процедур гости наслаждаются гармоничным сочетанием тепла, воды, терапевтических прикосновений и умиротворяющей тишины. Ритуал начинается с подготовки в сауне и паровой бане, после чего следует сеанс на терапевтических кушетках Gharieni Welnamis, где звуковые частоты и мягкие вибрации погружают тело в состояние глубокого расслабления. Затем гостей ожидает фирменный массаж Sarniç Spa Signature, а завершает программу роскошный ритуал с икорной ванной в приватной джакузи для двоих. Финальным аккордом становится время для отдыха с подачей свежих фруктов и шампанского, превращая этот ритуал в по-настоящему незабываемое путешествие в мир wellbeing.

### В Программу Входит

- Подготовка в сауне и паровой бане
- Фирменный массаж всего тела
- Свежие фрукты и шампанское
- Терапевтические кушетки Gharieni Welnamis
- Приватная зона отдыха
- Ритуал с икорной ванной в приватной джакузи для двоих

### Продолжительность

90 минут процедур +  
30 минут приватного отдыха

# SARNIÇ SPA

## Индивидуальное Пространство Wellbeing

Sarniç Royal Suite — это эксклюзивное пространство wellbeing, которое можно полностью арендовать для индивидуального пользования. В этой уникальной концепции гости получают не просто спа-процедуру, а собственное приватное пространство, полностью посвящённое отдыху, восстановлению и заботе о себе. Кварцевая песочная терапия, гидротерапия, соляные ритуалы, процедуры Rasul и био-сауна объединены в одном эксклюзивном пространстве, создавая целостный опыт wellbeing. Благодаря атмосфере тишины, полной приватности и персонализированному сервису этот формат идеально подходит для пар, семей и гостей, предпочитающих премиальный уровень отдыха.

### Оснащение Royal Suite

- Кварцевые кровати для песочной терапии
- Соляная комната и соляная кровать
- Гидротерапевтическая ванна
- Комната для глиняных ритуалов Rasul
- Био-сауна и паровая баня
- Душ Vichy
- Зона Pedi Spa
- Подогреваемые зоны отдыха

### Варианты Бронирования

- Почасовое бронирование
- Эксклюзивное пользование на полдня
- Эксклюзивное пользование на целый день

### Варианты Программ

- Программа восстановления для всей семьи
- Индивидуальная программа полного расслабления



**Sarniç  
Royal Suite**

# Longevity

# SARNIÇ SPA

## Перезагрузите Своё Тело. Обновите Свою Жизнь.

Концепция Longevity в Akra Didim направлена на снижение последствий современного образа жизни — стресса, накопления токсинов и ментального переутомления. В основе этой программы лежит инновационная технология Gharieni MLX iDome, которая сочетает инфракрасное тепло, отрицательные ионы и LED-светотерапию, стимулируя естественные процессы восстановления организма. Благодаря выраженному детокс-эффекту, активации обмена веществ, расслаблению мышц и гармонизации нервной системы гости ощущают глубокую физическую и ментальную перезагрузку.

### Ритуал **Ultimate Reset**

Сочетание MLX iDome и Silent Room создаёт один из самых эффективных ритуалов глубокого восстановления в Sarniç Spa.

### Преимущества

- Глубокий детокс-эффект
- Поддержка обмена веществ
- Глубокое расслабление мышц
- Улучшение качества сна
- Снижение уровня стресса и ментального переутомления
- Поддержка долголетия (Longevity) и общего состояния Wellbeing



Watsu

# SARNIÇ SPA

## Глубокое Расслабление в Воде

Watsu — это уникальная водная терапия, объединяющая целительную силу воды и терапевтические прикосновения. Во время этого ритуала, который проводится в специальном терапевтическом бассейне, тело становится невесомым, а плавные ритмичные движения и дыхательные техники погружают нервную систему в состояние глубокого расслабления. Этот опыт дарит не только физическое восстановление, но и помогает замедлить внутренний ритм, обрести душевное спокойствие и внутреннюю гармонию.

### Эффект

- Снимает мышечное напряжение
- Успокаивает нервную систему
- Способствует глубокому ментальному расслаблению
- Улучшает качество сна
- Помогает восстановить эмоциональное равновесие



Natura Bissé  
Barcelona

SARNIÇ SPA

## Где наука встречается с совершенством кожи

Основанный в Барселоне, Natura Bissé — один из самых престижных мировых брендов профессионального ухода за кожей. В Sarniç Spa уходные протоколы Natura Bissé основаны на передовых дерматологических исследованиях и высокоэффективных активных компонентах, обеспечивающих заметные результаты уже после первых процедур.

### Фирменные Процедуры

- Diamond Energy Experience
- Essential Lift
- O<sup>2</sup> Relax Facial
- Antiox Glow Facial

Уже после первого сеанса кожа выглядит более сияющей, упругой, глубоко увлажнённой и наполненной жизненной энергией.



## Производительность, Движение и Трансформация

AkraFit воплощает активную сторону философии wellbeing, объединяя движение, высокую физическую форму и личностное развитие.

Благодаря современному оборудованию, профессиональной команде тренеров и индивидуальному подходу AkraFit предлагает гостям не просто занятия спортом, а устойчивый образ жизни, основанный на здоровье, энергии и постоянном развитии.



## Фитнес- Опыт

В AkraFit даже короткое пребывание становится возможностью для физического и ментального обновления.



- Полностью оборудованный фитнес-центр площадью 500 м<sup>2</sup>
- Премиальное оборудование Technogym
- Команда опытных и сертифицированных тренеров
- Студии для персональных и групповых тренировок

# FITNESS BODY ANALYSIS

Overall Assessment & Key Insights

## POSTURE

Upright and balanced posture with engaged core. Head aligned with spine.

## SHOULDERS

Well-defined shoulders with good muscle tone and symmetry.

## ARMS

Lean and toned arms with visible muscle definition.

## CORE

Strong and tight core with good abdominal definition.

## LEGS

Athletic and toned legs with balanced muscle development.

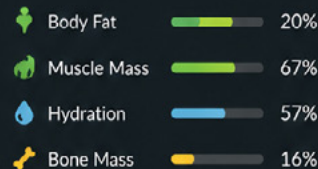
## OVERALL SCORE



**Fit & Strong**

You are in great shape! Keep consistent and keep pushing.

## BODY COMPOSITION (EST.)



## STRENGTHS

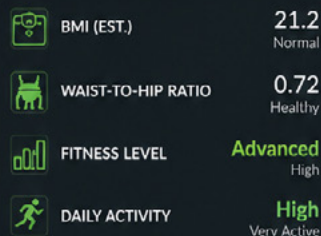
- ✓ Good muscle definition
- ✓ Strong core
- ✓ Balanced physique
- ✓ Low body fat
- ✓ Consistent active lifestyle

## MUSCLE GROUP ASSESSMENT



- Strong Well-developed
- Average Moderate development
- Needs Focus Could be improved
- Not Enough Data

## KEY METRICS



## AREAS TO FOCUS

- ✓ Increase upper body strength (Back, Chest, Shoulders)
- ✓ Build more glute strength and lower body power
- ✓ Improve flexibility and mobility for better performance
- ✓ Maintain nutrition and recovery for progress

## RECOMMENDATIONS



**STRENGTH TRAINING**  
3-4x per week



**CARDIO**  
2-3x per week



**BALANCED NUTRITION**  
High protein, whole foods



**RECOVERY**  
7-8 hrs sleep

Note: This analysis is based on visual assessment and estimated metrics. For precise results, use professional body composition testing.



## Express Body Check

## Производительность, Движение и Трансформация

Благодаря 15-минутной экспресс-диагностике с использованием технологии анализа состава тела Tanita гости получают подробную оценку ключевых показателей организма. Анализ включает:

- Процент жировой массы
- Мышечную массу
- Индекс массы тела (BMI)
- Метаболический возраст

На основе полученных результатов специалисты AkraFit разрабатывают индивидуальную программу тренировок и wellbeing, полностью адаптированную к целям и потребностям каждого гостя.

# Студия Персональных Тренировок

## Индивидуальное Пространство Для Тренировок



Студия Private Training Studio в AkraFit создана специально для полностью персонализированных тренировок, адаптированных к целям, уровню подготовки и потребностям каждого гостя.



### Индивидуальные Занятия Pilates

Занятия на реформере под руководством международно сертифицированных инструкторов направлены на:

- улучшение осанки
- укрепление мышц кора
- развитие гибкости
- повышение осознанности тела

### Индивидуальные Тренировки По Боксу

Персональные занятия по боксу предлагают динамичную тренировку, направленную на:

- развитие выносливости
- улучшение координации
- развитие реакции
- снятие стресса

### Персональные Тренировки (PT)

Индивидуально разработанные программы персональных тренировок помогают достичь следующих целей:

- снижение жировой массы
- развитие мышечной массы
- улучшение функциональной подготовки
- повышение общей физической выносливости

### Trx и Функциональный Тренинг

Тренировки TRX и функциональный тренинг сосредоточены на развитии:

- баланса
- мобильности
- силы
- активации мышц кора



## Групповые Занятия и Практики Mindfulness

В студии групповых занятий опытные инструкторы проводят тренировки, разработанные в соответствии с мировыми фитнес- и wellbeing-трендами.

На открытом воздухе гостей ждут уникальные практики, позволяющие ощутить гармонию с природой:

- Sunrise Yoga
- Sunset Yoga
- Sound Therapy Sessions
- Практики Breathwork & Mindfulness

Так wellbeing становится частью естественного ритма природы, объединяя движение, осознанность и внутреннее равновесие.

# Социальная Энергия Активного Образа Жизни

Аkra Rackets Club воплощает  
динамичную и социальную сторону  
философии wellbeing.

# AKRA | RACKETS CLUB





## Инфраструктура Кортов

- 5 кортов для падела
- 8 кортов для пиклбола
- 2 теннисных корта
- Центральный корт для проведения финалов турниров
- Clubhouse
- Фирменный магазин Wilson



**AKRA** | RACKETS  
CLUB

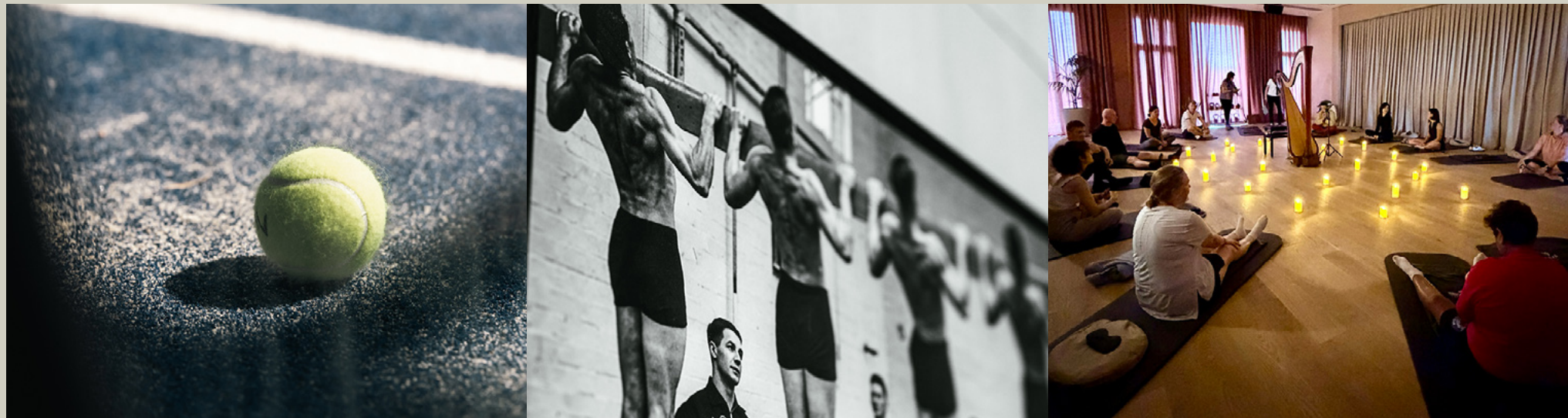
## Международные Стандарты

За время своей работы Akra Rackets Club принимал у себя:

- Megan Fudge — мировую звезду пиклбола
- Alexander Khalanski — международного игрока в падел
- международные спортивные команды и тренировочные группы.

Благодаря современной инфраструктуре и международному уровню организации Akra Didim укрепляет свои позиции как один из ведущих центров спорта и wellbeing в регионе.

# Членство и Wellbeing Круглый Год



Благодаря программам членства сроком 6 и 12 месяцев гости получают круглогодичный доступ к:

- Fitness
- Pilates
- Akra Rackets Club

Эта концепция позволяет позиционировать Akra Didim не просто как сезонный курорт, а как круглогодичное направление Wellbeing, где здоровый образ жизни, движение и забота о себе становятся частью повседневной жизни в течение всех 12 месяцев года.



## Заключение

Аkra Didim — это не просто курорт, а международное направление Wellbeing.



Экосистема Akra Didim Wellbeing объединяет:

- Spa
- Fitness
- Активный образ жизни
- Longevity
- Социальные впечатления

Предлагая гостям не просто отдых, а **«Путешествие к самому себе»** — уникальный опыт восстановления, внутренней гармонии и обновления.