



Учебно-оздоровительный центр «Икша»
ФГБУ «МФК МИНФИНА РОССИИ»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Мы заботимся о Вашем здоровье
и безопасности



О НАС

Учебно-оздоровительный центр «Икша» расположен на берегу слияния Канала имени Москвы и Икшинского водохранилища. Чистый воздух от смешанного леса и ухоженная территория оказывают релаксирующее действие и создают ощущение абсолютного покоя.

На территории площадью 14 га произрастают 50 хвойных и лиственных деревьев. Слегка холмистый рельеф и элегантная освещенная набережная из гранита создают идеальные условия для прогулок, которые приятны в любое время суток.

Для гостей доступны:

- Детские и спортивные площадки.
- Прокат велосипедов, катамаранов и сап-досок.
- Прокат зимнего спортивного инвентаря.
- Мангальные зоны с беседками.
- Спортивный комплекс с бассейном, тренажерным и игровым залами.
- Круглосуточная бесплатная парковка.

Отдых здесь привлекателен в любое время года.

УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ИКША»



Диагностика и лечение в нашем центре ведутся на современном оборудовании под контролем опытных специалистов.



Каждый этап лечения, от первой консультации до полного восстановления, сопровождается вниманием и заботой о вашем самочувствии.



Для каждого пациента лечащий врач разрабатывает индивидуальную программу лечения, учитывая особенности его здоровья и цели.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



СТРОЙНАЯ ФИГУРА



ЗДОРОВАЯ КОЖА



СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ



АНТИСТРЕСС



ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ ПРОГРАММА



ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Оздоровительные программы учебно-оздоровительного центра «Икша» предлагают индивидуальные решения для улучшения самочувствия, каждая из программ нацелена на конкретный результат:

- ✓ Нормализация веса, ускорение метаболизма и повышение общего тонуса организма.
- ✓ Улучшение состояния и цвета кожи, замедление процессов старения и общее омоложение.
- ✓ Улучшение работы дыхательной системы, повышение кислородного обмена.
- ✓ Снятие нервного напряжения, восстановление душевного равновесия.
- ✓ Укрепление защитных сил организма, повышение устойчивости к физическим и эмоциональным нагрузкам.
- ✓ Реабилитация легких, восстановление энергии и укрепление иммунитета.

Программа «Стройная фигура»

Устали от бесконечных диет, которые дают временный результат и забирают силы? Мечтаете не просто похудеть, а обрести стройность, которая останется с вами надолго?

Верните себе легкость, уверенность и любовь к своему отражению!

Программа **«Стройная фигура»** — это не просто набор процедур. Это персональный маршрут к вашему идеальному весу и новому качеству жизни, основанный на глубоком понимании работы вашего организма.

Показания:

- Малоподвижный образ жизни, «сидячая» работа
- Профилактика преждевременного старения
- Избыточный вес
- Возрастные изменения кожи
- Целлюлит





Программа предназначена для людей, которые стремятся вести здоровый образ жизни и следят за своим питанием. Положительный эффект достигается в сочетании с физическими нагрузками и прогулками на свежем воздухе.

Результат

- ✓ Замедление процессов старения
- ✓ Коррекция лишнего веса
- ✓ Уменьшение объемов
- ✓ Оздоровление и омоложение всего организма

Состав программы «Стройная фигура»

| Наименование услуги | Количество процедур | | | |
|--|---------------------|--------|--------|---------|
| | 3 дня | 5 дней | 7 дней | 10 дней |
| Прием дежурного врача | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Лечебные процедуры | | | | |
| Прессотерапия 22 мин. | 2 | 3 | 4 | 6 |
| Душ Шарко/ шотландский/ циркулярный | 1 | 2 | 3 | 5 |
| Ванна гидромассажная с можжевельником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Механический массаж (Акварелакс/ массажное кресло) | 1 | 2 | 3 | 5 |
| Скандинавская ходьба | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Тренажерный зал | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Лечебное плавание в сочетании с термотерапией (сауна, хаммам) 60 мин. | 3 | 5 | 7 | 10 |

Прейскурант цен на оздоровительную программу

| Наименование | Стандарт | | | Улучшенный стандарт | | | Люкс | | |
|---------------------------|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|
| | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место |
| Стройная фигура (3 дня) | 20 580 ₽ | 15 500 ₽ | 13 830 ₽ | 20 740 ₽ | 16 180 ₽ | 14 260 ₽ | 23 000 ₽ | 16 700 ₽ | 14 720 ₽ |
| Стройная фигура (5 дней) | 38 510 ₽ | 28 350 ₽ | 24 990 ₽ | 40 830 ₽ | 29 510 ₽ | 25 870 ₽ | 43 350 ₽ | 30 750 ₽ | 26 790 ₽ |
| Стройная фигура (7 дней) | 56 440 ₽ | 41 200 ₽ | 36 160 ₽ | 59 920 ₽ | 42 940 ₽ | 37 480 ₽ | 63 700 ₽ | 44 800 ₽ | 38 860 ₽ |
| Стройная фигура (10 дней) | 84 900 ₽ | 62 040 ₽ | 54 480 ₽ | 90 120 ₽ | 64 650 ₽ | 54 460 ₽ | 95 790 ₽ | 67 440 ₽ | 58 530 ₽ |

В стоимость включено:
проживание в номере выбранной категории, лечение по программе, 3-разовое питание, развлекательные мероприятия, парковка.

Программа «Здоровая кожа»

Отражение перестало радовать?
Кожа лица выглядит уставшей, тусклой, а косметика
уже не маскирует сухость и первые морщины?

Верните коже молодость, упругость и сияние изнутри!

Программа **«Здоровая кожа»** — это комплексное решение,
которое работает не только с внешними проявлениями,
но и с внутренними причинами.

Показания:

- Неравномерный тусклый цвет лица
- Обезвоженная, ослабленная кожа
- Профилактика преждевременного старения кожи
- Возрастные изменения кожи





Программа создана для тех, кто хочет подарить своей коже комплексное обновление и стойкий эффект оздоровления. Положительный эффект достигается благодаря комплексу современных процедур, которые интенсивно увлажняют, стимулируют естественные процессы обновления и укрепляют защитные функции кожи.

Результат

- ✓ Увлажнение кожи
- ✓ Замедление процессов старения
- ✓ Улучшение трофики тканей
- ✓ Повышение защитной силы организма
- ✓ Улучшение состояния кожных покровов

Состав программы «Здоровая кожа»

| Наименование услуги | Количество процедур | | | |
|--|---------------------|--------|--------|---------|
| | 3 дня | 5 дней | 7 дней | 10 дней |
| Прием дежурного врача | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Консультация косметолога | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Лечебные процедуры | | | | |
| Ультразвуковая чистка лица «Преображение»/Маска для лица по типу кожи «Дыхание кожи» | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Массаж лица «Релакс» | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Жемчужная ванна Derma Sensitive | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Механический массаж (Акварелакс/ массажное кресло) | 1 | 2 | 3 | 5 |
| Скандинавская ходьба | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Тренажерный зал | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Лечебное плавание в сочетании с термотерапией (сауна, хаммам) 60 мин. | 3 | 5 | 7 | 10 |

Прейскурант цен на оздоровительную программу

| Наименование | Стандарт | | | Улучшенный стандарт | | | Люкс | | |
|-------------------------|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|
| | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место |
| Здоровая кожа (3 дня) | 22 660 ₽ | 17 580 ₽ | 15 900 ₽ | 23 820 ₽ | 18 160 ₽ | 16 340 ₽ | 25 080 ₽ | 18 780 ₽ | 16 800 ₽ |
| Здоровая кожа (5 дней) | 38 860 ₽ | 28 700 ₽ | 25 340 ₽ | 41 180 ₽ | 29 860 ₽ | 26 220 ₽ | 43 700 ₽ | 31 100 ₽ | 27 140 ₽ |
| Здоровая кожа (7 дней) | 56 900 ₽ | 41 660 ₽ | 36 620 ₽ | 60 380 ₽ | 43 400 ₽ | 37 940 ₽ | 64 160 ₽ | 45 260 ₽ | 39 320 ₽ |
| Здоровая кожа (10 дней) | 82 940 ₽ | 60 080 ₽ | 52 520 ₽ | 88 160 ₽ | 62 690 ₽ | 54 500 ₽ | 93 830 ₽ | 65 480 ₽ | 56 570 ₽ |

В стоимость включено:
проживание в номере выбранной категории, лечение по программе, 3-разовое питание, развлекательные мероприятия, парковка.

Программа «Свободное дыхание»

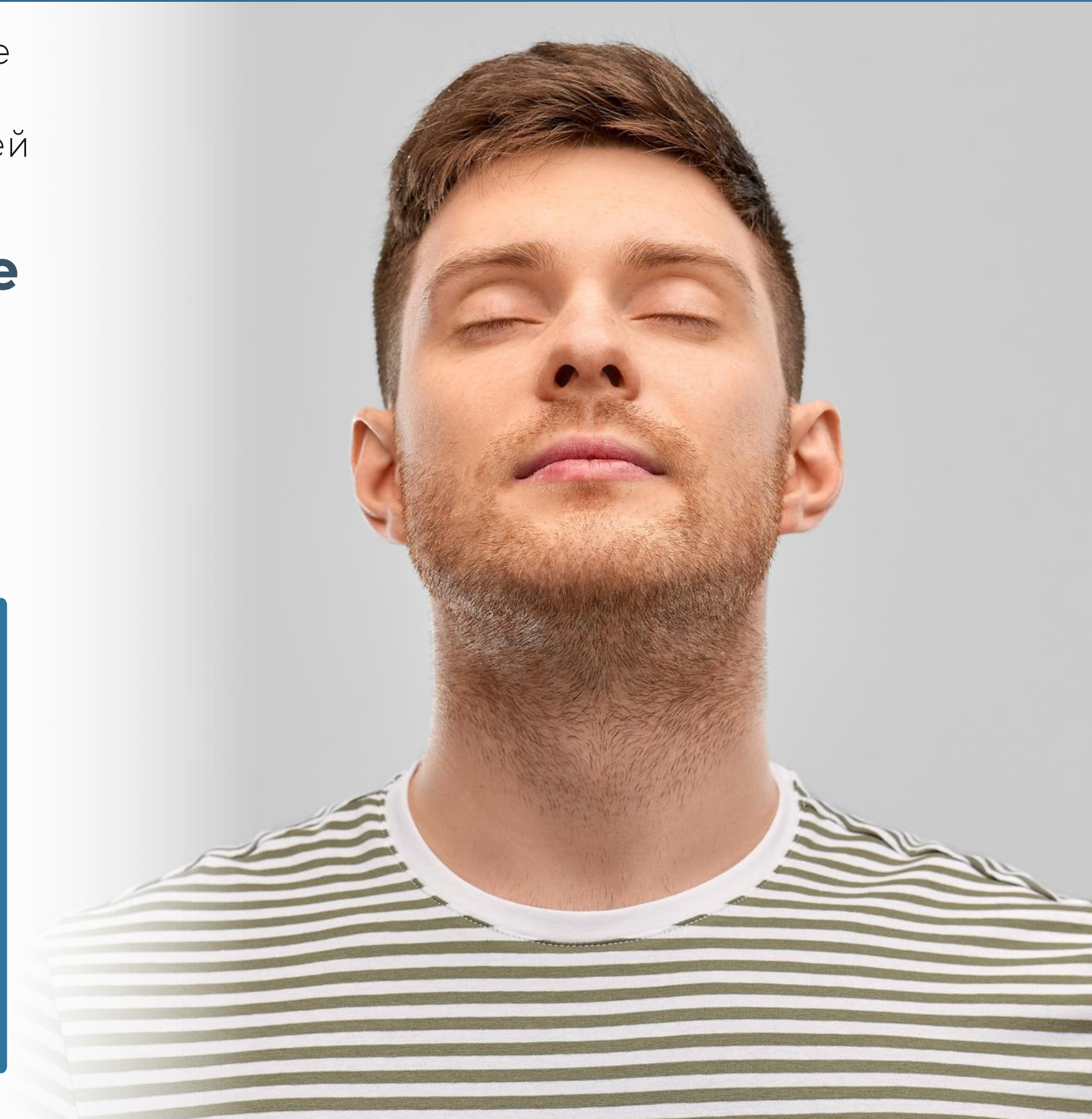
Чувствуете, как каждый вдох дается с усилием, а сезонные болезни нарушают ваши планы? Ощущение стеснения в груди и потребность в постоянных ингаляциях стали вашей нормой?

Вдохните полной грудью — верните себе радость легкого дыхания!

Программа **«Свободное дыхание»** — это комплексный оздоровительный курс, направленный на повышение реактивности бронхолегочной системы и укрепление иммунитета.

Показания:

- Хронические заболевания верхних и нижних дыхательных путей в стадии ремиссии
- Состояние после перенесенных острых респираторных заболеваний
- Частые простудные заболевания
- Бронхиальная астма, гормонозависимая, контролируемая, при наличии дыхательной недостаточности не выше первой степени





Программа поможет добиться стойкой ремиссии, снизить частоту и остроту обострений, а также эффективно восстановиться после перенесенных респираторных заболеваний.

Результат

- ✓ Повышение реактивности бронхолегочной системы и укрепление иммунной системы организма
- ✓ Снижение обострений хронических заболеваний дыхательной системы
- ✓ Восстановление после острых респираторных заболеваний

Состав программы «Свободное дыхание»

| Наименование услуги | Количество процедур | | | |
|--|---------------------|--------|--------|---------|
| | 3 дня | 5 дней | 7 дней | 10 дней |
| Прием дежурного врача | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Лечебные процедуры | | | | |
| Ингаляции с физраствором или фитопрепаратами | 2 | 3 | 5 | 7 |
| КУФ носа и ротоглотки/ Светотерапия Биоптрон | 2 | 3 | 5 | 7 |
| Ванна общая лечебная гидромассажная с растительным концентратом Пинементол | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Механический массаж (Акварелакс/ массажное кресло) | 2 | 3 | 4 | 6 |
| Спелеоклиматотерапия (соляная комната) | 2 | 3 | 4 | 6 |
| Скандинавская ходьба | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Тренажерный зал | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Лечебное плавание в сочетании с термотерапией (сауна, хаммам) 60 мин. | 3 | 5 | 7 | 10 |

Прейскурант цен на оздоровительную программу

| Наименование | Стандарт | | | Улучшенный стандарт | | | Люкс | | |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|
| | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место |
| Свободное дыхание (3 дня) | 21 330 ₽ | 16 250 ₽ | 14 570 ₽ | 22 490 ₽ | 16 830 ₽ | 15 010 ₽ | 23 750 ₽ | 17 450 ₽ | 15 470 ₽ |
| Свободное дыхание (5 дней) | 39 230 ₽ | 29 070 ₽ | 25 700 ₽ | 41 550 ₽ | 30 230 ₽ | 26 590 ₽ | 44 070 ₽ | 31 470 ₽ | 27 510 ₽ |
| Свободное дыхание (7 дней) | 57 940 ₽ | 42 700 ₽ | 37 660 ₽ | 61 420 ₽ | 44 440 ₽ | 38 980 ₽ | 65 200 ₽ | 46 300 ₽ | 40 360 ₽ |
| Свободное дыхание (10 дней) | 86 150 ₽ | 63 290 ₽ | 55 730 ₽ | 91 370 ₽ | 65 900 ₽ | 57 700 ₽ | 97 040 ₽ | 68 690 ₽ | 59 780 ₽ |

В стоимость включено:
проживание в номере выбранной категории, лечение по программе, 3-разовое питание, развлекательные мероприятия, парковка.

Программа «Антистресс»

Постоянное напряжение и усталость стали вашей нормой? Чувствуете, что силы на исходе, сон не приносит отдыха, а концентрация оставляет желать лучшего? Раздражительность и апатия мешают радоваться жизни?

Верните себе радость жизни и внутреннюю гармонию!

Программа **«Антистресс»** — это комплексное восстановление ментального здоровья и энергетического баланса.

Показания:

- Неврозы и неврозоподобные состояния
- Астено-невротический синдром
- Синдром хронической усталости
- Синдром эмоционального выгорания





Цель программы — не просто снять симптомы усталости, а комплексно восстановить работу нервной системы благодаря индивидуально подобранному курсу процедур.

Результат

- ✓ Улучшение эмоционального фона
- ✓ Снятие депрессивного состояния
- ✓ Повышение работоспособности
- ✓ Активизация работы мозга
- ✓ Нормализация сна
- ✓ Улучшение памяти и повышение концентрации внимания

Состав программы «Антистресс»

| Наименование услуги | Количество процедур | | | |
|--|---------------------|--------|--------|---------|
| | 3 дня | 5 дней | 7 дней | 10 дней |
| Прием дежурного врача | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Профилактическая терапия | | | | |
| Прием фиточая успокаивающего | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Лечебные процедуры | | | | |
| Психотерапевтическая программа с расслабляющим механическим массажем | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Ванна «Лаванда» | 2 | 3 | 5 | 7 |
| Скандинавская ходьба | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Тренажерный зал | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Бассейн | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Сауна/ хаммам | 3 | 2 | 3 | 4 |

Прейскурант цен на оздоровительную программу

| Наименование | Стандарт | | | Улучшенный стандарт | | | Люкс | | |
|----------------------|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|
| | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место |
| Антистресс (3 дня) | 15 880 ₹ | 10 780 ₹ | 9 100 ₹ | 17 020 ₹ | 11 360 ₹ | 9 540 ₹ | 18 280 ₹ | 11 980 ₹ | 10 000 ₹ |
| Антистресс (5 дней) | 32 320 ₹ | 22 160 ₹ | 18 800 ₹ | 34 640 ₹ | 23 320 ₹ | 19 680 ₹ | 37 160 ₹ | 24 560 ₹ | 20 600 ₹ |
| Антистресс (7 дней) | 47 880 ₹ | 32 640 ₹ | 27 600 ₹ | 51 360 ₹ | 34 360 ₹ | 28 920 ₹ | 55 140 ₹ | 36 240 ₹ | 30 300 ₹ |
| Антистресс (10 дней) | 71 220 ₹ | 48 360 ₹ | 40 800 ₹ | 76 440 ₹ | 50 970 ₹ | 42 780 ₹ | 82 110 ₹ | 53 760 ₹ | 44 850 ₹ |

В стоимость включено:
проживание в номере выбранной категории, лечение по программе, 3-разовое питание, развлекательные мероприятия, парковка.

Программа «Общеукрепляющая»

Часто чувствуете упадок сил и снижение энергии?
Заметили, что организм стал более уязвимым
к простудам и стрессам?

Верните себе энергию и жизненный тонус!

Программа «Общеукрепляющая» — это комплексное
решение для восстановления естественных защитных
сил вашего организма.

Показания:

Программа рассчитана на тех, кто не имеет серьезных
функциональных нарушений в работе организма,
но хочет восстановить ослабленные функции
и укрепить иммунитет.





Программа включает сбалансированный комплекс процедур с использованием природных факторов и современных оздоровительных методик для взрослых и детей с 4-х лет.

Результат

- ✓ Заметное улучшение общего физического и эмоционального состояния
- ✓ Уменьшение возникновения острых респираторных заболеваний
- ✓ Укрепление иммунитета и сопротивляемости организма

Состав программы «Общеукрепляющая»

| Наименование услуги | Количество процедур | | |
|--|---------------------|--------|---------|
| | 3 дня | 7 дней | 10 дней |
| Прием дежурного врача | 1 | 2 | 2 |
| Электрокардиография (по показаниям) | 1 | 1 | 1 |
| Питьевой режим (низкоминерализованная вода) | 3 | 7 | 10 |
| Прием фиточая | 3 | 7 | 10 |
| Скандинавская ходьба | 2 | 6 | 10 |
| Лечебная физкультура | 2 | 6 | 9 |
| Сауна/ хаммам | 1 | 2 | 2 |
| Бассейн | 3 | 7 | 10 |
| Тренажерный зал | 2 | 6 | 9 |
| Ванны гидромассажные («каштан» / «лаванда» / «можжевельник»)/ «тонус мышц и суставов» / души (шарко / шотландский/дождевой / циркулярный) | 2 | 3 | 5 |
| Массаж ручной 2,0 Ед (по назначению врача) | 2 | 5 | 8 |
| Массаж аппаратный | 3 | 7 | 10 |
| Аппаратная физиотерапия (1 вид): магнитотерапия / электрофорез с лекарственным средством / синусоидальные моделированные токи с лекарственным средством / УФО | 1 | 3 | 5 |

Прейскурант цен на оздоровительную программу

| Наименование | Стандарт | | | Улучшенный стандарт | | | Люкс | | |
|---------------------------|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|
| | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место |
| Общеукрепляющая (3 дня) | 20 300 ₽ | 15 220 ₽ | 13 540 ₽ | 21 460 ₽ | 15 800 ₽ | 13 980 ₽ | 22 720 ₽ | 16 420 ₽ | 14 440 ₽ |
| Общеукрепляющая (5 дней) | 55 050 ₽ | 39 810 ₽ | 34 770 ₽ | 58 530 ₽ | 41 550 ₽ | 36 090 ₽ | 62 310 ₽ | 43 410 ₽ | 37 470 ₽ |
| Общеукрепляющая (10 дней) | 81 360 ₽ | 58 500 ₽ | 50 940 ₽ | 86 580 ₽ | 61 110 ₽ | 52 920 ₽ | 92 250 ₽ | 63 900 ₽ | 54 990 ₽ |

В стоимость включено:
проживание в номере выбранной категории, лечение по программе, 3-разовое питание, развлекательные мероприятия, парковка.

Программа «Восстановление и профилактика коронавирусной инфекции»

Перенесли COVID-19 и до сих пор чувствуете
последствия?

**Верните себе качество жизни
и хорошее самочувствие
после COVID-19!**

Программа «Восстановление и профилактика
коронавирусной инфекции» — это комплексная
реабилитация, направленная на поэтапное
восстановление всех систем организма.

Показания:

- Отдышка и снижение дыхательной функции
- Астенический синдром
- Нарушения работы сердечно-сосудистой системы
- Тревожные состояния и нарушения сна
- Снижение иммунитета и частые респираторные заболевания





Комплекс процедур разработан с учетом всех особенностей восстановительного периода и включает индивидуальный подбор процедур для каждого пациента.

Результат

- ✓ Восстановление функции легких
- ✓ Укрепление общего иммунитета
- ✓ Повышение толерантности к физическим нагрузкам

Состав программы «Восстановление и профилактика коронавирусной инфекции»

| Наименование услуги | Количество процедур | | |
|--|---------------------|--------|---------|
| | 3 дня | 7 дней | 10 дней |
| Прием дежурного врача | 1 | 2 | 2 |
| Электрокардиография (по показаниям) | 1 | 1 | 1 |
| Прием фиточая | 3 | 7 | 10 |
| Терренкур | 3 | 7 | 10 |
| Скандинавская ходьба | 3 | 7 | 10 |
| Сауна/ хаммам | 1 | 2 | 2 |
| Бассейн | 2 | 7 | 10 |
| Тренажерный зал | 2 | 6 | 10 |
| Ванны гидромассажные («розмарин», «каштан», «лаванда», «тонус мышц и суставов», «можжевельник») | 2 | 5 | 7 |
| Ингаляции с растительными препаратами | 2 | 6 | 9 |
| Аппаратная физиотерапия (1 вид): Магнитотерапия Электрофорез с лекарственным средством УФО грудной клетки УВЧ-терапия на область корней легких | 1 | 2 | 8 |

Прейскурант цен на оздоровительную программу

| Наименование | Стандарт | | | Улучшенный стандарт | | | Люкс | | |
|---|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|--------------------------------------|------------|
| | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место | Одноместное размещение | Двухместное размещение (за человека) | Доп. место |
| Восстановление и профилактика коронавирусной инфекции (3 дня) | 19 680 ₽ | 14 780 ₽ | 13 100 ₽ | 21 020 ₽ | 15 380 ₽ | 13 540 ₽ | 22 280 ₽ | 15 980 ₽ | 14 000 ₽ |
| Восстановление и профилактика коронавирусной инфекции (7 дней) | 54 780 ₽ | 39 540 ₽ | 35 500 ₽ | 58 260 ₽ | 41 280 ₽ | 35 820 ₽ | 62 040 ₽ | 43 140 ₽ | 37 200 ₽ |
| Восстановление и профилактика коронавирусной инфекции (10 дней) | 81 170 ₽ | 58 310 ₽ | 50 750 ₽ | 86 390 ₽ | 60 920 ₽ | 52 730 ₽ | 92 060 ₽ | 63 710 ₽ | 54 800 ₽ |

В стоимость включено:
проживание в номере выбранной категории, лечение по программе, 3-разовое питание, развлекательные мероприятия, парковка.



Учебно-оздоровительный центр «Икша»
ФГБУ «МФК МИНФИНА РОССИИ»

СПАСИБО, ЧТО ВЫБИРАЕТЕ НАС!

Наши контакты:

- 📍 112141052 Московская обл., городской округ Мытищи,
деревня Большая Черная, ул. Онежская стр. 1/33
- ☎ +7 (499) 288-00-43; +7 (495) 548-34-65
- 🌐 <https://iksha.minfin.ru>
- ✉ Resortiksha@mfmf.ru

Как добраться: Автомобилем по Дмитровскому шоссе до указателя «На Хлябово» (44 км). Далее поворот направо, через 200 метров поворот налево за коричневым забором. Следовать по асфальтовой дороге через деревню Большая Черная до КПП (большой зеленый забор).

