

Адрес статьи: www.doctor-travel.ru/puteshestviya/strana/3479/

Принято считать, что SPA-отдых подразумевает большие траты, однако это заблуждение! Если правильно выбрать место и время, можно устроить себе каникулы красоты всего за 500€, включая перелет, проживание и даже пакет процедур! Doctor Travel предлагает 5 бюджетных маршрутов для коротких SPA-путешествий. **Братислава**

В Словакии можно наслаждаться первоклассными wellness-процедурами почти даром - не случайно жители соседней Австрии так любят проводить выходные в тихой Братиславе.

В маленьких уютных SPA-центрах Братиславы есть все для полного преображения: от массажей до косметологии. При этом останавливаться можно в недорогих отелях, чтобы сэкономить на проживании, а в SPA ходить - куда душа пожелает.

Захотелось роскоши? Добро пожаловать в Shine SPA, расположенный в Sheraton Bratislava Hotel. Пакет SPA Sampler с фитнесом, сауной, парной, ледяным фонтаном, массажем и кабинетом глубокой релаксации обойдется всего в 45€. Соберетесь сделать фирменный 80-минутный Shine massage, попросите записать вас к Джулии - она просто волшебница.

Мечтается о тайском массаже и аюрведических процедурах? Можно заглянуть в Darsana SPA - небольшой, но уютный салон в центре Братиславы, который предлагает весь спектр аюрведы: от травяной ванны для позвоночника Kathi vasti до знаменитого синхронного массажа в четыре руки. В аутентичности сомнений нет: все мастера в Darsana родом из Кералы. Особенно хорошо тут делают аюрведический массаж головы - релакс после него абсолютный! **Бонус**

Разнообразить отпуск поможет поездка в Вену - ее отделяют от Братиславы всего 56 километров. **Стоимость**

- Авиабилет Москва-Братислава - от 235€.
- Проживание 5 дней/4 ночи в отеле 3-4* - от 200€ на человека, включая завтраки (Best Western Hotel Antares 4*).
- SPA-процедуры - от 13€.



Бассейн



Таллин



Термальные купальни



Будапешт

Будапешт

Один из самых идеальных вариантов для бюджетного SPA-путешествия: термальные воды Венгрии знамениты со времен Римской империи, а цены радуют кошелек. Термальные купальни разбросаны по всему городу, набор услуг в них более-менее похож, но при этом каждая из них обладает уникальной атмосферой.

Например, купальни Gellert (www.gellertbath.com), расположенные в 10 минутах ходьбы от Центрального рынка. Когда-то здесь давали балы, а теперь сюда ходят за релаксом в приятной атмосфере. Тут есть настоящая турецкая баня: в парной так темно, что можно запросто потерять своего спутника, если вдруг вы придете с компанией. Под водопады термальной воды, льющейся из медных львиных голов, очень приятно подставить шею и плечи - это само по себе является отличным массажем. Летом работает и открытый бассейн с приливной волной, и, конечно, массажи, физиотерапия, и прочие радости венгерских купален!

Остановиться можно в одноименном старинном отеле, соединенном с купальной галереей, что очень удобно: отправляться на процедуры можно прямо в халате из номера. Перед бронированием изучите спецпредложения: например, трехдневный пакет Sweet Skin Pleasure с проживанием, завтраками, правом ежедневного бесплатного посещения купальни и 3 процедурами (шоколадным SPA, ароматическим массажем и ванной Клеопатры) обойдется всего в 255€. Учтите, что за полотенца в купальнях Геллерт придется платить дополнительно, так что лучше взять их с собой из отеля.

Стоит выделить хотя бы полдня и на визит в знаменитые Сечении (Szechenyi) - открытые купальни, окутанные туманом, где на плавающих в воде досках часами играют в шахматы местные жители. **Бонус**

На Центральный рынок нужно сходить за самыми вкусными гастрономическими сувенирами: разными видами паприки, гусиной печенью, горьким травяным бальзамом и токайскими винами.

Стоимость

- Пакетный тур (проживание 5 дней/4 ночи в отеле 3* с завтраками + авиабилет) - от 410€ на человека (Benczur 3*, Hungaria 4*).
- Входной билет в Szechenyi Thermal Bath - 3600 форинтов (около 13€).
- SPA-процедуры - от 13€.

Таллинн

Традициям лечения в Эстонии уже сотни лет - местные грязелечебные курорты были известны еще в начале XIX века. А после того как два года назад в стране была разработана система качества Medical SPA и проведена аттестация первых лечебных SPA, сюда зачастили и любители wellness- отдыха.

Из плюсов: ехать недалеко, билеты стоят относительно недорого, вся страна довольно компактна, и ее можно посмотреть даже за короткий отпуск, совмещая поездки и экскурсии с массажами, обертываниями и прочими приятными процедурами в SPA-центрах. Если остановиться в отеле на побережье, в качестве ежедневной тренировки стоит попробовать так называемую "нордическую ходьбу" - с лыжными палками на пляже выглядишь забавно, но в качестве кардионагрузки она незаменима.

Если не хочется тратить время на поездки от побережья в столицу, выбирайте один из отелей в Таллине: например, Kalev SPA в сердце старого города, где есть и капсулы, и обследования, и солевая камера, и все виды массажей, и косметология. Спецпредложение "В окружении воды и посреди города" обойдется всего в 64€ в сутки, включая проживание, завтрак и ужин, две SPA-процедуры, утреннюю водную гимнастику и пользование водным центром, сауной и тренажерным залом в течение всего дня.

Для тех, кто выбрал для проживания другой отель, есть возможность купить day-SPA: одно из предложений - "Особый день" (40€) - включает полтора часа пользования водным центром, классический массаж, солевую камеру и обед в ресторане с запеченным лососем и шоколадным

десертом с облепиховым желе. **Бонусы**

Галерея и магазин марципана; музей под открытым небом со старинными постройками в Рокка-аль-Маре; церковь Нигулисте (Св. Николая), которая одновременно выполняет функции музея и концертного зала и хранит в своих стенах самые знаменитые картины Средневековья, находящиеся на территории Эстонии. **Стоимость**

- Проживание 5 дней/4 ночи в отеле 3* с завтраками - от 300€.
- Билеты на фирменный поезд Москва-Таллин-Москва (купе) - 240€; билеты от Air Baltic - от 200€; билет на автобус Ecolines (туда и обратно) - 90€.
- SPA-процедуры - от 20€.