



София
САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ КОМПЛЕКС

*Атмосфера
твоего
отдыха*

www.anapa-sofia.ru

реклама

АТМОСФЕРА

Вашего отдыха

НОМЕР 1
2026



София
САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ КОМПЛЕКС

ЦЕЛЕБНЫЙ
ВОЗДУХ АНАПЫ

ВОЗМОЖНОСТИ
АППАРАТНОЙ
ДИАГНОСТИКИ

ДЕЛЬФИНО-
ТЕРАПИЯ:
КОГДА
ПРИРОДА —
ДОКТОР

OASIS LAND —
ПОЖАЛУЙ
ЛУЧШИЙ СПА В
АНАПЕ

Морские приключения ждут вас!

Ваш отдых в солнечной Анапе может стать еще ярче! Прямо сейчас ласковое Черное море готово подарить вам незабываемые эмоции, которые останутся в памяти даже после возвращения домой. Мы предлагаем лучшие активные развлечения на воде - от зажигательного адреналина до расслабляющей морской романтики. Насладитесь морем по-настоящему: не просто как наблюдатели, а как главные герои собственного приключения. Подарите себе и своим близким новые впечатления - те самые, о которых обычно только мечтают! Ведь лучшие воспоминания рождаются, когда вы пробуете что-то новое и делитесь этими моментами с дорогими людьми. Поверьте, даже один час в открытом море может стать тем самым ярким пятном, ради которого и запоминается отпуск. Откройте для себя Анапу с совершенно новой стороны — динамичной, зажигательной и невероятно красивой! Почувствуйте вкус настоящего отдыха в Анапе:

Почему для отдыха в Анапе выбирают именно нас?

- **Только современная и безопасная техника**
- **Опытные инструкторы и капитаны**, которые знают все лучшие места в акватории Анапы
- **Индивидуальный подход** — подберем развлечение именно для вас
- **Потрясающие фото и видео** с вашего приключения

Не упустите шанс сделать свой отдых в Анапе по-настоящему незабываемым! Море впечатлений уже ждет вас.

Просто позвоните, и мы поможем спланировать ваш идеальный день на воде!



Ждём Вас в «Софии»!

📍 Краснодарский край, г. Анапа,
Пионерский проспект, д. 19А

☎ 8 800 505-15-14

🌐 www.anapa-sofia.ru



Флайборд (Полеты над водой)

Испытайте ощущение полета, как у Железного человека, но над гладью Черного моря! Взмывайте в воздух на несколько метров и получите порцию невероятных эмоций, которые запомнятся на всю жизнь. Даже если вы просто зритель — зрелище завораживает!



Морские прогулки вдоль побережья Анапы

Откройте Анапу с лучшего ракурса — с моря! Отправляйтесь в путешествие вдоль песчаных пляжей Джемете и Витязево, полюбуйте на уникальные скалы Утришского дельфинария и заповедника, найдите свои секретные бухты для купания. Романтический закат в открытом море — это то, что вы никогда не забудете.



Морская рыбалка в открытом море

Почувствуйте себя настоящим черноморским рыбаком! Мы выходим на катере на глубину, где вас ждет азарт борьбы с черноморской ставридой, бычком, морским окунем или луфарем. Снасти, прикорм и советы опытного капитана включены. Пойманный улов мы можем приготовить для вас на гриле по анапски!



Аренда яхт и катеров в Анапе

Хотите устроить незабываемый день? Арендуйте современный катер или комфортабельную яхту для романтического свидания, веселой вечеринки с друзьями или семейной прогулки. Маршрут можно построить по вашему желанию: от песчаных пляжей до диких скал Утриша.



**Краснодарский край,
г. Анапа, Пионерский пр-кт, 19А**

☎ 8 800 505-15-14

Содержание



НОВОСТИ
НОВОСТИ стр. 6

СПЕЦИИНТЕРВЬЮ
АТМОСФЕРА ЗДОРОВЬЯ стр. 8

Что такое «оздоровительный отдых» в современном мире?
Как за две недели у моря не просто отдохнуть, а перезагрузить здоровье?

ПРИРОДА И КЛИМАТ
ЦЕЛЕБНЫЙ ВОЗДУХ АНАПЫ стр. 12

Период «цветения» моря в Анапе — не помеха для отдыха, а его главный лечебный бонус



►12

ЗДОРОВЬЕ И ЛЕЧЕНИЕ
АППАРАТАЯ ДИАГНОСТИКА стр. 16

Современная аппаратная диагностика — это привентивный подход, позволяющий заглянуть внутрь организма с высочайшей точностью

ЗДОРОВЬЕ И ЛЕЧЕНИЕ
ДИАЛОГ, КОТОРЫЙ ЛЕЧИТ стр. 20

Дельфинотерапия — это не просто общение с животными, а комплексная реабилитация, где дельфин становится со-терапевтом

ЗДОРОВЬЕ И ЛЕЧЕНИЕ
ДВИЖЕНИЕ, КОТОРОЕ ЛЕЧИТ стр. 23

В мире цифровых технологий и стресса всё чаще точкой опоры становится общение с природой, а лошадь — один из самых мудрых целителей

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
СЕКРЕТ ГЛУБОКОГО СНА стр. 28

Крепкий, восстанавливающий сон на море — это не просто следствие расслабления, а результат воздействия целебного воздуха, насыщенного отрицательными аэроионами



►28

OASIS LAND
СПА: РОСКОШЬ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ? стр. 32

В условиях хронического стресса и цифровой перегрузки, СПА превращается из дорогого удовольствия в необходимость для поддержания здоровья

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ И СПОРТ
ЙОГА НА РАССВЕТЕ стр. 38

Йога на рассвете — это больше, чем физическая активность; это медитация, которая заряжает энергией на весь день

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ И СПОРТ
МОРЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ стр.41

Отдых в Анапе — это целый мир приключений за ласковой гладью моря. Для тех, кто хочет выйти за рамки пляжного отдыха, курорт предлагает удивительное разнообразие активностей

ГАСТРОНОМИЯ
КУХНЯ ВОСТОЧНОГО ПРИЧЕРНОМОРЬЯ стр. 44

Кухня Восточного Причерноморья — это философия простоты и уважения к дарам природы, где главный секрет в минимальном вмешательстве в натуральный продукт



►44

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
МИР ДЕТСТВА стр. 48

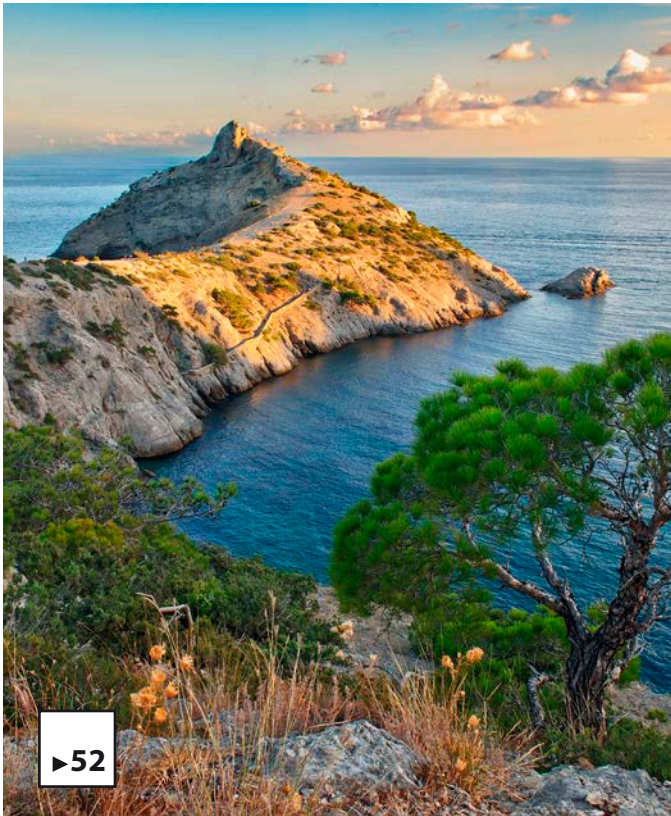
Детская игровая комната «GAME LAND» в «Софии» — это развивающее пространство, где дети играют и познают мир под присмотром квалифицированных специалистов, а родители получают драгоценное время для отдыха и оздоровительных процедур

ТУРИЗМ И КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА
АНАПА ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПЛЯЖА стр. 52

Анапа — это гораздо больше, чем пляжный отдых. Это античные улицы Горигиппии, целебный воздух реликтового Утриша и яркие эмоции Дельфинария

АТМОСФЕРА ТВОЕГО ОТДЫХА стр. 58

Осенью в «Софии» прошел поэтический конкурс «Атмосфера твоего отдыха», который вызвал невероятный отклик у гостей



►52



Информационный буклет
«АТМОСФЕРА Вашего
отдыха»
№1 (1)

Генеральный Директор
Виталий Роговцов

Адрес санаторно-курортного
комплекса «София»:
353456, г. Анапа,
Пионерский проспект,19А
тел. 8 800 505-15-14
e-mail: anapa-sofia@yandex.ru
www.anapa-sofia.ru

Дорогие друзья, приветствую Вас в санаторно-курортном комплексе «София».

«София» сегодня — это точка притяжения для тех, кто осознанно подходит к своему благополучию. Наша концепция — синтез трёх мощных составляющих: **природная сила курорта Анапа, высокие медицинские технологии и безупречный сервис.**

Мы видим своей задачей не просто предложить отдых, а стать Вашим партнёром в достижении конкретных целей: организация идеального семейного отдыха, профилактика здоровья, реабилитация, обеспечение развлекательного-спортивного досуга и рабочих конференций.

В этом наша философия: каждый визит в «Софию» должен иметь измеримый результат, в виде получения новых ярких эмоций, улучшения самочувствия, физического восстановления и развития, а также сплочения коллективов.

Доверьте нам свои цели в области отдыха и здоровья. Мы знаем, как их реализовать.

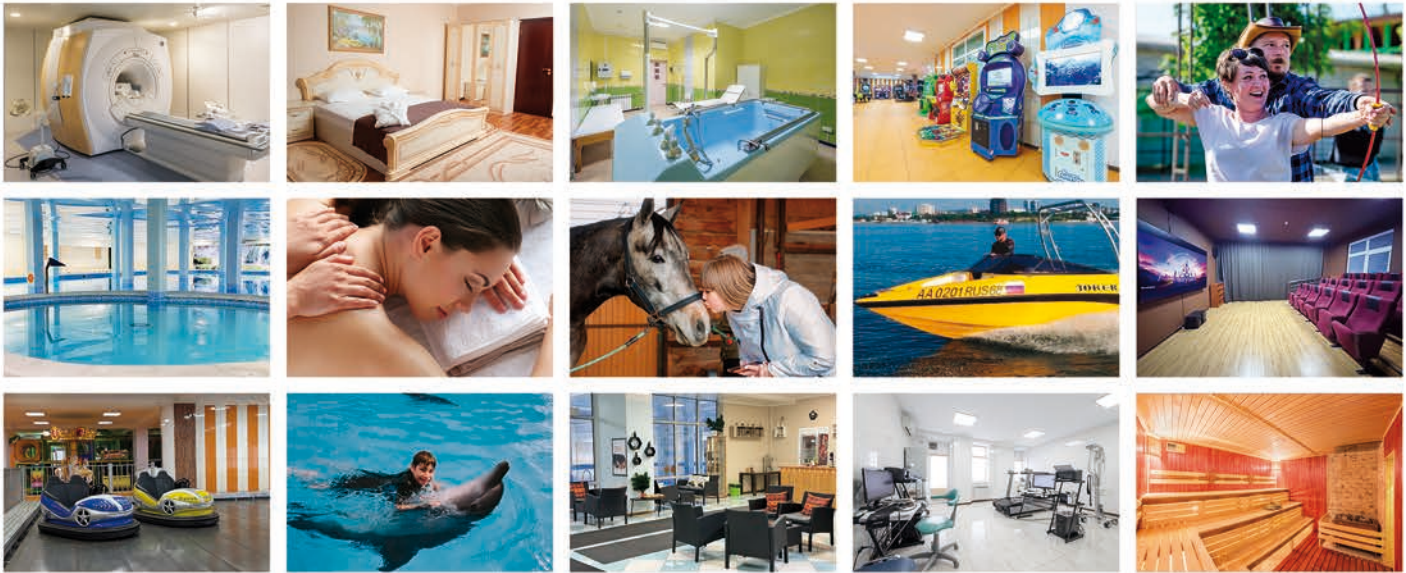
С наилучшими пожеланиями,
Генеральный директор ООО «София»
Роговцов Виталий Алексеевич



Telegram канал
генерального директора



Отзывы об услугах



Телефон бронирования
8 800 505-15-14



Кристально чистая вода в бассейне для всех возрастов!
Долгожданное обновление свершилось! Наш бассейн открыт после модернизации с ультрасовременной системой фильтрации. Теперь вода в нём не просто чистая, а идеальная — настолько, что соответствует высочайшим нормативам, разрешающим купание даже грудным детям. Погружайтесь в тёплую, мягкую воду и наслаждайтесь уверенным комфортом в нашей обновлённой лазурной лагуне!



OASIS TEA: остров гармонии в сердце банного комплекса
Приглашаем в новый райский уголок для ценителей! В нашей СПА-зоне открылась уютная чайная зона «OASIS TEA». Это путешествие в мир изысканных вкусов: выбирайте из десятков сортов ароматного чая, участвуйте в чайных церемониях и пробуйте авторские сладости. Идеальная точка для завершения банного ритуала и глубокой релаксации.



Новый уровень заботы о здоровье. Запускаем санаторно-курортные программы!
«София» выходит на новый уровень, запуская собственные санаторно-курортные программы. Это будут комплексные решения для профилактики и реабилитации, разработанные нашими врачами. Следите за новостями — мы раскроем все детали в ближайшее время!



Тур выходного дня: перезагрузка за 72 часа
Мечтаете о коротком, но насыщенном побеге от загруженных будней? У нас есть идеальное решение! Новый формат «Тур выходного дня» — 3 дня отличного отдыха по выгодной цене! Всё включено: 2 ночи в номере, 3-х разовое питание, бассейн и банный комплекс, экскурсии, морские прогулки, посещение дельфинария и контактного зоопарка с конными прогулками. Приезжайте, и всё уже будет организовано для вашей идеальной перезагрузки у моря!



День рождения в «Софии»: готовый праздник, о котором мечтает ребёнок!
Мы берём на себя всё: от брони игровой комнаты с лабиринтом и боулинга до приглашения аниматора и составления меню. Вы отдыхаете вместе с именинником, а дети получают море радости и ярких впечатлений в безопасном пространстве. Забудьте о подготовке — просто приходите и празднуйте!



Волна искусства накрывает «Софию»
28 февраля в санаторно-курортном комплексе «София» — грандиозное событие! Первый семейный межрегиональный фестиваль «Волна» соберёт на нашей площадке камерные театры и театры кукол из разных городов. В программе: спектакли для детей и взрослых, творческие конкурсы среди гостей, мастер-классы и море вдохновения. Приезжайте всей семьёй, чтобы встретить весну в атмосфере праздника, искусства и теплого морского гостеприимства. Следите за анонсом, будет ярко!

★★★
София

САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ КОМПЛЕКС



Боулинг в «Софии»

6 дорожек

Бронирование дорожек по телефону

8 800 505-15-14

Атмосфера здоровья

Текст **Ольга Пичужкина**

Беседа об атмосфере здоровья. Интервью с главным врачом санаторно-курортного комплекса «София» Виктором Михайловичем Королевым.

В мире, где скорость жизни постоянно нарастает, а понятие «здоровье» часто сводится к отсутствию явных болезней, особенно ценными становятся места, создающие пространство для осознанного восстановления. Таким местом в Анапе стал санаторно-курортный комплекс «София». Что стоит за понятием «оздоровительный отдых» сегодня? Как современная медицина сочетается с силой природного курорта? Об уникальной философии «Софии» мы поговорили с человеком, который отвечает здесь за главную ценность — здоровье гостей, главным врачом Виктором Михайловичем Королевым.

«Атмосфера»: Виктор Михайлович, само название нашего журнала отсылает к особой среде, которую создаёт «София». Как бы Вы, как главный врач, описали ту «атмосферу здоровья», которую команда стремится создать для каждого гостя?

В.М. Королев: Атмосфера здоровья — это оболочка, надёжный щит, который команда сотрудников медицинского центра создает для пациентов и гостей в плане профилактики, диагностики, лечения, реабилитации с индивидуальным подходом в создании программ оздоровления для конкретного пациента и гостя.

«Атмосфера»: В чём же принципиальное отличие подхода «Софии» от классического санатория или городской поликлиники? На что делается главный акцент: на лечении, профилактике или комплексном восстановлении?

В.М. Королев: КДЦ им. Гуленко А.Я — это многофункциональный центр с современным высокотехнологичным оборудованием для диагностики и лечения. Это клиника инновационных медицинских технологий в диагностике, ле-

- Стационар с палатами премиум-класса;
- Отделение реабилитации на территории медицинского центра;
- Уникальное расположение в городе-курорте Анапа на первой береговой линии от моря, где вы можете пройти курс санаторно-курортного лечения, реабилитации в физиотерапевтическом и бальнеологическом отделении и воспользоваться услугами специалистов различного профиля. При необ-

«София» — это симбиоз, которого вы не найдёте в стандартных учреждениях. Мы объединили под одной крышей мощный Клинико-диагностический центр и комфортабельный курортный комплекс. Мы не делаем выбор между лечением и отдыхом — мы их гармонично синтезируем»

чении, реабилитации и профилактики:

- Собственная клиническая лаборатория;
- Профессиональная команда врачей;
- Передовое медицинское оборудование от ведущих производителей;
- Индивидуальный подход и внимание к каждому пациенту;

ходимости пройти лечение на базе дневного стационара, стационара круглосуточного пребывания:

- Терапевтическое отделение (терапия, кардиология, неврология, гастроэнтерология, пульмонология, эндокринология);
- Хирургическое отделение (хирургия, гинекология, урология, травматология, со-

Что такое «оздоровительный отдых» в современном мире? Как за две недели у моря не просто отдохнуть, а перезагрузить здоровье?

судистая хирургия, проктология);

- Отделение эндоваскулярной хирургии с исследованием, диагностикой и лечением сердечно-сосудистой системы, аритмологии, ангиологии;
- Реанимационно-анестезиологическое отделение.

При наличии показаний проводится реабилитационное лечение на базе реабилитационного центра «София». Центр реабилитации оснащен современным реабилитационным оборудованием для реабилитации кардиологических и неврологических больных с использованием природных факторов черноморского побережья г. Анапы.

«Атмосфера»: «София» — это санаторно-курортный комплекс с богатой рекреационной базой (бассейн, спа, развлечения). Как, на Ваш взгляд, отдых и развлечения работают в tandem с медицинскими процедурами для достижения результата?

В.М. Королев: на базе КДЦ им. Гуленко А.Я лечение проводится по результатам диагностики, осмотра врача, создаются персонализированные программы лечения доказательной медицины с профессиональным и внимательным отношением сотрудников, с использованием аппаратной и бальнеологической терапии (климатолечение, галотерапия, ингаляции, бассейны, сауны, функциональный тренажер, ЛФК, гидротерапия), и, при необ-



ходимости, воспользоваться структурными подразделениями КДЦ им. Гуленко А.Я. Материально-техническая база позволяет сочетать индивидуальный подход лечения, отдыха, развлечений и медицинских процедур для восстановления полноценного здоровья.

«Атмосфера»: С какими основными «запросами» к здоровью сегодня чаще всего приезжают гости? Если раньше это были классические «курортные болезни», то сейчас, наверное, на первый план выходят последствия стресса и «сидячего» образа жизни?

В.М. Королев: Чаще всего для лечения и оздоровления обращаются гости и пациенты с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, заболеваний ЖКТ, нарушением обмена веществ, избыточным весом.

«Атмосфера»: Насколько важна роль ранней диагностики в санаторно-курортном оздоровлении? Расскажите, пожалуйста, о возможностях аппаратной диагностики в «Софии» и для кого она особенно актуальна.

В.М. Королев: КДЦ укомплектован современным диагностическим оборудованием (кабинет функциональной диагностики, лаборатория, УЗИ-диагностика, эндоскопические исследования — фиброгастро-дуоденоскопия, фиброколоноскопия, бронхоскопия, рентгенография, маммография, денситометрия, магнитно-резонансная томография, мультиспиральная компьютерная томография, ангиография). Ранняя диагностика — залог успеха дальнейшего лечения пациента!

«Атмосфера»: Многие наши гости — люди среднего возраста, активно строящие карьеру. Что бы Вы посоветовали им в качестве «скорой

помощи» для поддержания здоровья в условиях постоянной нехватки времени, пока не дошли до полноценного отдыха?

В.М. Королев: Для гостей санаторно-курортного комплекса, людей среднего и пожилого возраста КДЦ предлагает широкий спектр диагностических и лечебных методов по выявлению ранних стадий заболеваний, наличии риска заболевания различных органов и систем с консультациями врачей-специалистов разного профиля с получением четких рекомендаций в плане дальнейших динамических методов исследований, индивидуального подбора ле-

чения на основании доказательной медицины клинико-диагностических рекомендаций ведущих клинических медицинских учреждений профилактики и реабилитации.

В медицинском центре имеется возможность пройти Чек-Ап — расширенный для женщин/мужчин до и после 40,

а также для детей и подростков. Это комплексная программа диагностики, предназначенная для выявления на ранних стадиях сердечно-сосудистой патологии, онкологических заболеваний, сахарного диабета, болезни печени, почек, щитовидной железы, заболеваний ЖКТ, неврологии и других опасных заболеваний.

«Атмосфера»: Расскажите о так называемом «курсе оздоровления в подарок». Почему был выбран именно такой формат (5 дней, 3 процедуры) и в чем его ключевая польза для человека, который приехал всего на неделю?

В.М. Королев: Оздоровительная программа для гостей с кратковременным пребыванием в течение 7-10 дней выбран формат программы «5 дней по 3 процедуры». Это оздоровительная программа рассчитана для снятия стресса, укрепления иммунной системы, нормализации сна.



Эта программа позволяет гостям санаторно-курортного комплекса ознакомиться с клинико-диагностическими и лечебными медицинскими услугами центра, физиотерапевтическим отделением, оценить качество проводимых услуг и, в будущем, воспользоваться лечебно-диагностическими и реабилитационными методами лечения София.

«Атмосфера»: Какой главный совет по сохранению здоровья Вы, как врач, дали бы своим друзьям? Возможно, это что-то простое, что каждый может внедрить в свою жизнь уже сегодня.

В.М. Королев: Главное и обязательное условие для сохранения здоровья — быть в здравом уме и хорошей физической форме. Основная причина нашего нездоровья — это то, что мы не осознаем ответственности за свое здоровье. Большинство из нас просто не знают, что главным фактором, влияющим на наше здоровье, благосостояние и продолжительность жизни является простой выбор, который мы совершаем каждый день — что

мы едим, как мы реагируем на стресс, насколько активны, учитываем ли мы свою predisposedность к заболеваниям.

«Атмосфера»: Что лично для Вас является самым

важным, когда наши пациенты уходят от нас здоровыми и счастливыми.

«Атмосфера»: Взгляд в будущее: Какие новые направления в оздоровлении или технологии Вы хотели бы внедрить в «Софии» в ближайшие годы?

«В 2026 году планируем открыть специализированный Центр медицинской реабилитации. Одной из самых перспективных инноваций станет внедрение безоперационных лазерных технологий для лечения межпозвоночных грыж»

большим профессиональным удовлетворением в работе здесь, в «Софии»?

В.М. Королев: Самое большое удовлетворение мы получа-

В.М. Королев: В 2026 году планируется:

- Открыть центр медицинской реабилитации для лечения неврологических

больных, посттравматических повреждений нервной системы, сосудистых заболеваний;

- Создать кардиологический центр сердечно-сосудистой эндоваскулярной хирургии;

- Внедрить новые лазерные технологии для лечения больных различной патологии — безоперационная лазерная технология лечения грыж межпозвоночного диска направлена на неоваскуляризацию ткани межпозвоночного диска, коррекцию воспалительного процесса, резорбцию ядра грыжи и восстановление позвоночника;

- Лазерная и эстетическая косметология.

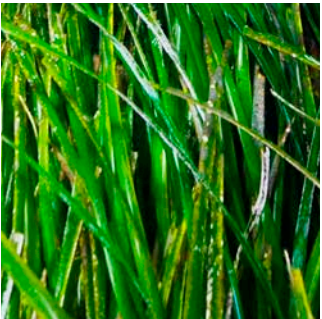
Беседа с Виктором Михайловичем оставила чёткое ощущение: КДЦ им. Гуленко А.Я. — это не точка на карте курорта, а живой организм, где наука встречается с заботой, а технология — с человеческим теплом. Это место, где атмосфера здоровья создаётся ежедневно для того, чтобы каждый гость мог обрести не просто отдых, а новое качество жизни. ■

ПРИРОДА И КЛИМАТ



ЦЕЛЕБНЫЙ ВОЗДУХ АНАПЫ

Период «цветения» моря в Анапе — не помеха для отдыха, а его главный лечебный бонус ►





Целебный воздух АНАПЫ

Текст **Ольга Пичужкина**

Когда в разгар лета море в Анапе начинает «цвести», а береговая линия покрывается мягким ковром из бурых водорослей, многие туристы ошибочно считают, что курортный сезон испорчен. На самом же деле наступает самый ценный период для оздоровления — «сезон Камки», когда природа дарит нам уникального морского целителя, чья терапевтическая сила превосходит

многие современные СПА-процедуры.

Что такое Камка и в чем ее уникальность?

Камка (*Zostera marina*) — это не просто морская трава, выброшенная на берег. Это сложный биохимический комплекс, накапливающий в себе всю целебную мощь Черного моря. В отличие от синтетиче-

ских аналогов, полезные вещества из камки усваиваются нашим организмом практически на 100%, благодаря своей природной форме.

Целебный состав морского доктора:

- **Органический йод** — в отличие от аптечных препаратов, йод из Камки идеально усваивается щитовидной железой, мягко нормализуя ее

Период «цветения» моря в Анапе — не помеха для отдыха, а его главный лечебный бонус

работу и ускоряя метаболизм. Всего 15 минут дыхания морским воздухом в сезон Камки равноценны профилактической дозе йода для взрослого человека.

- **Бром** — действует как природный седативный препарат, нормализуя работу центральной нервной системы. Регулярные ингаляции морским воздухом помогают бороться с бессонницей, не-



врозами и последствиями хронического стресса.

- **Альгинаты** — мощные природные детоксиканты, которые связывают и выводят из организма соли тяжелых металлов, радионуклиды и токсины. Эти вещества создают эффект естественного очищения, сравнимый с профессиональной детокс-программой.

- **Витаминный комплекс** — включает витамины А, С, Е и всю группу В, которые в сочетании с морскими минералами оказывают омолаживающее действие на кожу, укрепляют волосы и ногти, повышают общий тонус организма.

Воздух, который лечит: природная ингаляция

В период с конца июля по сентябрь воздух на побережье Анапы насыщается мельчайшими каплями морской воды, содержащей частицы Камки. Этот природный аэрозоль оказывает

реже Анапы насыщается мельчайшими каплями морской воды, содержащей частицы Камки. Этот природный аэрозоль оказывает

ственно в дыхательные пути и легкие, обеспечивая мощную профилактику заболеваний щитовидной железы.

- Комплекс минералов укрепляет иммунитет, подготавливая организм к осенне-зимнему периоду.

Практические советы

Санаторно-курортный врач физиотерапевт КДЦ им. Гуленко А.Я советует:

«Сезон Камки — это уникальное время для естественного оздоровления, которое не требует значительных финансовых затрат, но дает поразительные результаты. Вот рекомендованная программа максимум:

1. **Утренние терапевтические прогулки** — начинайте день с 20-30 минутной ходьбы босиком вдоль берега моря. В это время воздух максимально насыщен целебными испарениями. Дышите глубоко и равномерно, представляя, как с каждым вдохом организм наполняется здоровьем.

Воздух, который лечит: в сезон Камки морской бриз насыщен органическим йодом и бромом, обеспечивая мощную профилактику йододефицита и мягкую седативную терапию без всяких таблеток

комплексное терапевтическое действие:

- При вдыхании ионы йода проникают непосред-

- Микрочастицы брома нормализуют работу нервной системы, снижая тревожность и улучшая качество сна.

2. **Песочные ванны** — прогретый солнцем песок в смеси с водорослями создает эффект природного термуса. 15–20 минут лежания на таком «матрасе» помогают снять боли в суставах и спине, улучшить кровообращение и уменьшить проявления целлюлита.

3. **Дыхательная гимнастика** — выполняйте простые упражнения: медленный вдох на 4 счета, задержка на 2 счета, плавный выдох на 6 счетов. Это усиливает усвоение целебных веществ и тренирует дыхательную систему.

Противопоказания — острые воспалительные заболевания и индивидуальная непереносимость йода.»

Почему это работает: научное обоснование

Эффективность Камкотерапии подтверждается исследованиями в области талассотерапии. Морской воздух в сезон Камки содержит в 5–7 раз больше отрицательных ионов, чем в обычное время. Эти ионы нормализуют электростатический потенциал клеток, улучшая обмен

20-30 минут утренней прогулки босиком по берегу в сезон Камки равноценны профилактической дозе йода и сеансу антистресс-терапии

4. **Природные обертывания** — купание среди водорослей обеспечивает эффект естественного СПА. Минералы проникают через кожные покровы, улучшая состояние кожи и укрепляя сосуды.

5. **Комбинированная терапия** — после морских процедур идеально прогуляться среди хвойных деревьев. Сочетание морских испарений и фитонцидов хвои создает мощный синергетический эффект.

Важно: начинайте с 15–20 минутных сеансов, постепенно увеличивая продолжительность процедур.

веществ и укрепляя иммунитет.

Кроме того, прогретый песок с водорослями, создает эффект естественного терморегулятора — такая температура оптимальна для раскрытия пор и проникновения полезных веществ через кожу.

Сезон Камки — с конца июля по сентябрь — это золотое время для тех, кто хочет укрепить здоровье с помощью сил природы. Не упустите эту уникальную возможность подарить своему организму настоящую морскую терапию! ■

Совет курортолога

Целебный воздух Анапы может работать на ваше здоровье еще долгие месяцы после отпуска. Секрет — в правильных привычках, которые «закрепляют» эффект от морских и хвойных ионов

После воздуха: как закрепить оздоровительный эффект в Анапе?

Прочитав о целебных свойствах воздуха Анапы, насыщенного фитонцидами сосны, ионами йода и морскими солями, вы наверняка задались вопросом: как сделать так, чтобы оздоровительный эффект от отдыха сохранился на максимально долгий срок?

Как специалист, отмечу: **ключ к успеху — в синергии природных факторов и правильных привычек.** Воздух — это мощная основа, но его действие нужно грамотно «закрепить». Вот несколько простых, но эффективных рекомендаций:

1. **Не торопитесь в помещение.** Постарайтесь, чтобы ваши легкие продолжали дышать целебным воздухом как можно дольше. Отдайте предпочтение прогулкам по тенистым аллеям Пионерского проспекта, курортному парку или набережной в утренние и вечерние часы. Даже в обычный день замените поездку на автобусе пешей прогулкой вдоль моря.

2. **Добавьте движение.** Циркуляция воздуха в легких усиливается при умеренной физической активности. Обязательно бегать — отлично подойдут скандинавская ходьба, плавание в море, велосипедные прогулки или просто ходьба по мелкой гальке и песку босиком (естественный массаж стоп).

3. **Пейте местную воду.** Завершите целостный природный «курс», употребляя анапскую минеральную воду, подобранную по вашему профилю здоровья. Она поможет очистить организм и дополнит оздоровительный эффект климатотерапии.

4. **Соблюдайте ритм.** Постарайтесь ложиться и вставать раньше, синхронизируясь с природными ритмами. Полноценный сон, в условиях насыщенного кислородом и отрицательными ионами воздуха, обладает поистине волшебным восстанавливающим эффектом.

5. **Привезите «кусочек» Анапы с собой.** В качестве сувенира прихватите с собой немного морских камешков или ракушек. Дома, прикасаясь к ним или используя их для массажа стоп, вы сможете мысленно вернуться к шуму прибоя и вспомнить то состояние покоя и здоровья, которое подарил вам курорт.

Помните, что главная задача — не просто «надышаться» за время отдыха, а позволить природе мягко перезагрузить ваши системы саморегуляции. Слушайте свое тело, наслаждайтесь прогулками, и тогда целебный воздух Анапы будет работать на вас еще долгие месяцы после возвращения домой.

*С заботой о вашем отдыхе и здоровье,
Ваш курортолог Алина Ивакина*

ЗДОРОВЬЕ И ЛЕЧЕНИЕ

АППАРАТНАЯ ДИАГНОСТИКА

Современная аппаратная диагностика — это превентивный подход, позволяющий заглянуть внутрь организма с высочайшей точностью ▶



Аппаратная диагностика

Текст **Ольга Пичужкина**

В современной медицине, особенно в сфере санаторно-курортного лечения, на первый план выходит превентивный подход — умение предупредить заболевание, а не просто бороться с его последствиями. Ключевую роль в этом играет аппаратная диагностика, которая за последние десятилетия превратилась из вспомогательного инструмента в основу для составления индивидуальной программы оздоровления и лечения. Это возможность заглянуть внутрь организма с высочайшей точностью, полу-

чив объективную картину своего здоровья.

Что такое современная аппаратная диагностика?

Это комплекс исследований с использованием высокотехнологического оборудования, позволяющих визуализировать и оценить состояние органов и систем. В отличие от лабораторных анализов, показывающих биохимические процессы, аппаратные методы дают «картинку» — анатомическую и функциональную. В условиях санатор-

но-курортного лечения такой подход становится логичным первым шагом отдыха: сначала понять ресурсы и потребности организма, а затем адресно восстанавливать их с помощью природных факторов и процедур.

Преимущества комплексного обследования в условиях курорта

1. Профилактическая направленность: Выявление изменений на самых ранних, доклинических стадиях, когда их можно скорректи-

Современная аппаратная диагностика — это превентивный подход, позволяющий заглянуть внутрь организма с высочайшей точностью

ровать с минимальными усилиями.

2. Отсутствие стресса: Обследование проходит в спокойной курортной атмосфере, без спешки и нервозности, присущей городским клиникам.

3. Системный взгляд: Возможность сразу провести необходимый комплекс исследований, а не ходить по кабинетам неделями.

4. Мгновенная интеграция результатов: Данные диагностики сразу попадают к врачу-курортологу, который формирует из них единую



ВСЁ ВИЖУ! ВСЁ СЛЫШУ! ВСЁ РАССКАЖУ!

КТ · МРТ · УЗИ

АППАРАТНАЯ ДИАГНОСТИКА

Софрия
КДЦ имени Гуленко А.Я.

г. Анапа,
Пионерский пр-кт, 19А

8 (918) 050-63-63

www.sofiamedcenter.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.
ОГРН 1102315000116 Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО 23-01-013600 от 03.06.2019 г.



программу оздоровления, питания и отдыха.

Современные возможности диагностического центра в «Софии»

В санаторно-курортном комплексе «София» диагностика строится по принципу «от общего к частному». Это поэтапный, логичный и системный подход к обследованию пациента. Гостям доступен широкий спектр исследований на оборудовании экспертного класса:

- КТ (компьютерная томография) и МРТ (магнитно-резонансная томография): Высокоточные методы послойного исследования любых органов — от головного мозга и суставов до органов брюшной полости. КТ отлично «видит» костные структуры,

МРТ — мягкие ткани, хрящи и сосуды.

- УЗИ (ультразвуковое исследование) и УЗДГ (ультра-

скорость и характер кровотока в сосудах.

- ЭКГ (электрокардиография) и Холтеровское мо-

му в течение 24 часов, выявляет нарушения, которые случаются эпизодически, например, при стрессе или нагрузке.

- Эндоскопические исследования (ФГДС, колоноскопия, бронхоскопия): Позволяют врачу своими глазами, с помощью тонкого гибкого зонда с камерой, осмотреть слизистые желудка, кишечника или бронхов, при необходимости сразу взяв анализ.

- Маммография и денситометрия: Золотой стандарт раннего выявления изменений в молочных железах и оценки плотности костной ткани (профилактика остеопороза).

- Ангиография: Контрастное исследование сосудов, дающее детальную карту кровеносной системы.

Принцип «от общего к частному»: поэтапный, логичный и системный подход к обследованию, который становится основой для индивидуального подбора процедур и коррекции образа жизни

звуковая доплерография): Безопасный и информативный способ оценить состояние внутренних органов, щитовидной железы, а также

нотирование: Фундамент кардиодиагностики. Если ЭКГ показывает «моментальный снимок» сердца, то Холтер, записывающий кардиограм-



- Спирометрия: Оценка функции внешнего дыхания, жизненной емкости легких — особенно важна в условиях климатотерапии.

- ОКТ (оптическая когерентная томография): Сверхточный метод сканирования сетчатки глаза и структур зрительного нерва.

Польза для пациента: от диагностики к программе оздоровления

Главная ценность такого обследования в «Софии» — не просто выдать пациенту на руки заключения, а интегри-

ровать их в целостную систему. Полученные данные становятся основой для:

и физиотерапевтических процедур (какие ванны, какие токи или прогревания

Выявление изменений на самых ранних, доклинических стадиях — когда их можно скорректировать с минимальными усилиями и максимальным результатом

- Индивидуального подбора

бальнеологических будут полезны и безопасны).

- Коррекции диеты.
- Рекомендаций по оптимальному режиму двигательной активности.

- Контроля динамики состояния в ходе лечения.

Таким образом, аппаратная диагностика в «Софии» — это разумный и современный старт качественного отдыха, направленного на восстановление здоровья. Это инвестиция в собственное благополучие, позволяющая управлять своим состоянием осознанно и эффективно, используя все возможности современной медицины в гармонии с силами природы. ■



Диалог, который лечит

Текст **Ольга Пичужкина**

Истинное исцеление часто приходит через гармонию — гармонию с природой, с собой и окружающим миром. Именно эту философию воплощает в себе уникальная методика дельфинотерапии, где врачом выступает сама природа, а инструментом — безграничная доброта и интеллект этих удивительных созданий.

Что такое дельфинотерапия?
Дельфинотерапия — это не развлечение, а целена-

правленный психолого-педагогический комплекс, где дельфин выступает в роли со-терапевта. Это сеансы общения и совместной деятельности в воде под руководством специально подготовленного тренера. Процедура строится на трех основных механизмах воздействия:

1. **Ультразвуковое воздействие** — дельфины испускают сонары (ультразвуковые волны), которые оказывают благотворное биорезонансное воздействие на клетки человеческого тела, активизируя

обменные процессы и работу нервной системы.

2. **Тактильная стимуляция** — нежные прикосновения гладкой кожи дельфина, плавание рядом и совместные игры дарят мощный заряд положительных эмоций и сенсорных впечатлений.

3. **Психологический эффект** — взаимодействие с таким большим, но дружелюбным существом в новой среде ломает психологические барьеры, снимает напряжение и стимулирует интерес к коммуникации.

Дельфинотерапия — это не просто общение с животными, а комплексная реабилитация, где дельфин становится со-терапевтом

Многогранный эффект терапии
Курс дельфинотерапии способен дать мощный импульс к развитию и реабилитации. Среди наблюдаемых эффектов:

- **В физической сфере** — улучшается координация движений и повышается скорость освоения моторных навыков.
- **В эмоциональной сфере** — стабилизируется настроение, снижается уровень тревожности, повышается самооценка.

реклама



10 причин пройти дельфинотерапию в г. Анапа

1 ЭФФЕКТЫ ДЕЛЬФИНОТЕРАПИИ:

- улучшается координация движений
- повышается скорость освоения моторных навыков
- стабилизирует настроение
- повышается уровень самооценки
- развивается коммуникативная сфера
- идет ускоренный процесс развития мышления
- стимулируется психическое и физическое развитие

2 КОГДА ЭФФЕКТИВНА ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ

- ранний детский аутизм
- детский церебральный паралич
- посттравматические стрессовые расстройства
- синдром дефицита внимания и гиперактивности
- синдром Дауна
- минимальная мозговая дисфункция
- поведенческие расстройства
- неврозы и логоневрозы различного генеза
- психосоматические расстройства
- задержки психического и психоречевого развития

3 КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ
На базе санаторно-курортного комплекса «София» совместно с партнерами: КДЦ «София» имени Гуленко А.Я. и Анапским Дельфинарием вы получаете максимальный эффект для лечения перечисленных выше заболеваний

4 КОМАНДА ПРОФЕССИОНАЛОВ
Курс дельфинотерапии сопровождается профессиональными врачами и физиопроцедурами на базе КДЦ «София» имени Гуленко А.Я. А специалисты дельфинария проходят курс подготовки для дельфинотерапевтов

5 ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ПРОЖИВАНИЯ

Цены 2, 3, 4-местные номера
Стоимость номеров (период с сентября по декабрь 2025г):
16 номеров - Стандарт (до 2х человек) - 4 000 руб
25 номеров - Стандарт семейный (макс размещение 2+2) - 4 400 руб
Скидка 10% на остальной номерной фонд санаторно-курортного комплекса
*В номерах основное место двухспальная кровать, дополнительные места диван-кровать (2 человека).

6 ШАГОВАЯ ДОСТУПНОСТЬ
Дельфинарий расположен прямо через дорогу от санаторно-курортного комплекса «София»

7 МЫ РАБОТАЕМ КРУГЛЫЙ ГОД
365 дней в году

8 ВЫСОКАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
С момента открытия в 2005 году, были проведены занятия для более 15 тысяч детей, из них около 9000 получили значимый эффект от занятий с дельфинами

9 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН И СЕМЕЙНЫЕ ЗАНЯТИЯ

- приветствие
- адаптация
- игровая часть
- водная часть
- завершение

семейное занятие (до 4-х участников — папа + мама + 2 детей до 17 лет вкл.)

10 СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКИДКИ
Скидка **20%** на все физиопроцедуры

Скидка **10%** на консультацию врача физиотерапевта

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



• В когнитивной сфере — ускоряется процесс развития мышления и речи, стимулируется общее психическое развитие.

ребенка и внешней реальностью, — рассказывает опытный дельфинотерапевт Анапского дельфинария ... — Часто дети, которые не шли на контакт с

Советы эксперта для родителей:

1. **Подготовка к сеансу** — заранее расскажите ребенку о предстоящей встрече с

3. **Завершение терапии** — после каждого курса важно закреплять достигнутые результаты в повседневной жизни.

4. **Комплексный подход** — дельфинотерапия наиболее эффективна в сочетании с другими реабилитационными методиками.

Дельфинотерапия, не просто процедура, а путешествие к новым возможностям, где каждое погружение в бассейн становится шагом навстречу радости, развитию и гармонии. Благодаря сочетанию древней мудрости природы и современных научных подходов, этот метод открывает двери туда, где традиционная медицина часто оказывается бессильной. ■

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Показания к применению

Метод показал высокую результативность в комплексной реабилитации при:

- Раннем детском аутизме (РАС);
- Детском церебральном параличе (ДЦП);
- Синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ);
- Синдроме Дауна и других генетических нарушениях;
- Задержках психического и речевого развития;
- Неврозах, логоневрозах, посттравматических стрессовых расстройствах.

Мнение специалиста
«Дельфинотерапия — это мостик между внутренним миром

Дельфинотерапия - это не просто процедура. Это путешествие к новым возможностям, где каждое погружение в бассейн становится шагом навстречу радости, развитию и гармонии

людьми, легко начинают общаться с дельфинами. Эти удивительные создания способны тонко чувствовать эмоциональное состояние человека и подстраиваться под него».

2. **Регулярность** — оптимальный курс составляет 10-12 сеансов с периодичностью 2-3 раза в неделю.



Движение, которое лечит

Текст **Ольга Пичужкина**

Как общение с лошадьми возвращает здоровье и гармонию

В мире, где нас окружают цифровые экраны и искусственный ритм мегаполисов, мы всё чаще ищем точку опоры в чём-то настоящем, простом и мудром. Природа остаётся нашим главным союзником в восстановлении сил, а некоторые её создания обладают поистине уникальной целительной силой. Одно из таких удивительных направлений, которое с успехом развивается и в нашем регионе, — иппотерапия, или лечебная верховая езда.

Это не просто катание на лошади. Это глубокая, ком-

плексная терапия, где в роли «живого тренажёра» и «человечного психолога» выступает благородное, чуткое животное — лошадь. Для гостей и пациентов санаторно-курортного комплекса «София», стремящихся к комплексному оздоровлению, иппотерапия может стать тем самым недостающим элементом, который соединяет пользу для тела с исцелением для души.

От древних традиций к доказательной медицине

История исцеления с помощью лошади уходит корнями в глубокую древность. Ещё Гиппократ писал о благотворном

влиянии верховой езды на общий тонус организма и душевное состояние. В современной же форме иппотерапия оформилась во второй половине XX века и сегодня признана эффективным методом реабилитации во всём мире.

Секрет её успеха — в уникальном сочетании факторов:

- **Биомеханическое воздействие:** Температура тела лошади на 1,5–2 градуса выше человеческой. Это мягко прогревает мышцы всадника и улучшает кровообращение. Ритмичные, трёхмерные движения животного во время шага (вперёд-назад, вверх-вниз, из стороны в сторону) передаются заставляя его мышцы

В мире цифровых технологий и стресса всё чаще точкой опоры становится общение с природой, а лошадь — один из самых мудрых целителей

непроизвольно включаться в работу, чтобы сохранить равновесие. Это идеальная, естественная гимнастика для мышц спины, таза, бёдер. Такая «пассивная» работа не имеет аналогов в кабинете ЛФК.

- **Эмоционально-психологический контакт:** Лошадь — животное-партнёр, невербальное и очень искреннее. Она тонко чувствует состояние человека, его страх или ослабление, и отвечает взаимностью. Работа с таким крупным, но дружелюбным существом вселяет уверенность, снимает тревожность, учит ответственности и эмпатии. Для детей и взрослых, погружённых в стресс или переживающих психологи-



ческие трудности, это становится мощной терапией доверием.

• **Сенсорная интеграция:** Процесс общения с лошадью, её чистка, седловка, сама езда на свежем воздухе задействуют все органы чувств. Это помогает мозгу лучше обрабатывать информацию из внешнего мира, что особенно важно для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Кому может быть полезна иппотерапия в контексте санаторно-курортного отдыха?

Отдых в «Софии» — это время, когда человек может сосредоточиться на своём восстановлении. Иппотерапия, как дополнительная опция к основным оздоровительным программам, может стать настоящим открытием для самых разных гостей.

1. Для реабилитации опорно-двигательного аппарата: После перенесённых травм, при сколиозах, остеохондрозах, мышечной атрофии. Движения лошади мягко «разминают» спазмированные мышцы, улучшают подвижность суставов и формируют правильный мышечный корсет.

2. Для неврологического здоровья: При ДЦП, последствиях инсультов, неврозах, нарушениях координации. Терапия помогает улучшить равновесие, мелкую моторику, сформировать новые нейронные связи.

3. Для психологической разгрузки и борьбы со стрессом:



Иппотерапия — это шаг к гармонии для тех, кто восстанавливается после травм, борется со стрессом или ищет альтернативу гаджетам для детей. Она лечит и тело, формируя мышечный корсет, и душу, возвращая внутренний покой

В условиях современного темпа жизни это, пожалуй, самое востребованное направление. Контакт с лошадью снижает уровень кортизола (гормона стресса), повышает выработку эндорфинов (гормонов радости), помогает выйти из состояния эмоционального выгорания, обрести внутренний покой и уверенность.

4. Для общего оздоровления и развития детей и подростков: Улучшает осанку, укрепляет иммунитет, учит концентрации, ответственности и доброте. Это прекрасная альтернатива гаджетам, возвращающая ребёнка в мир живого общения и физической активности.

Безопасность и профессиональный подход

Иппотерапия — это, прежде всего, терапия. Она должна проводиться под обязательным контролем сертифицированного иппотерапевта, при наличии разрешения от лечащего врача. Специально обученные лошади (спокойные, уравно-

вешенные, прошедшие отбор) и правильно подобранная экипировка обеспечивают безопасность процесса. В «Софии» мы тщательно подходим к выбору партнёров в этом направлении, гарантируя нашим гостям только профессиональный и безопасный подход.

Шаг навстречу гармонии

В санаторно-курортном комплексе «София» мы верим, что истинное оздоровление наступает тогда, когда гармонизируются и тело, и дух.

Иппотерапия — это живое воплощение этой философии. Это диалог без слов — движение, которое синхронизирует биоритмы, и терапия, которая лечит прикосновением тепла и искренностью большого сердца.

Возможно, ваш следующий шаг к здоровью и внутреннему балансу будет сделан не в кабинете врача, а на манеже, рядом с таким удивительным созданием природы, которое, как известно, лечит лучше многих лекарств.

Проконсультируйтесь с нашими специалистами, чтобы узнать, может ли иппотерапия стать частью вашей персональной программы восстановления в «Софии».

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

реклама



Тур выходного дня в усадьбе Малкандуевых: почувствуйте дух настоящей деревни!

Хотите вырваться из городской суеты и провести время с пользой для души и тела? Приглашаем вас в уютную усадьбу в хуторе Красный Курган под Анапой — место, где царит атмосфера спокойствия и единения с природой!

Что вас ждёт в программе:

Знакомство с фермерской жизнью — попробуйте себя в роли сельского жителя: пособирайте урожай, познакомьтесь с домашними животными, узнайте секреты ухода за ними.

Конные приключения — прокатитесь верхом по живописным тропам или понаблюдайте за эффектным конным шоу.

Общение с четвероногими друзьями — посетите контактный зоопарк, покормите дружелюбных лошадей, в том числе миниатюрных пони.

Вкусные открытия — насладитесь обедом из свежих фермерских продуктов, приготовленных по домашним рецептам.

Отдых на природе — арендуйте беседку с мангалом и проведите время в кругу близких.

Необычные развлечения — испытайте себя в стрельбе из лука или закажите профессиональную фотосессию

Почему стоит приехать к нам:

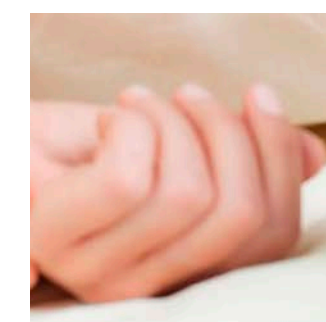
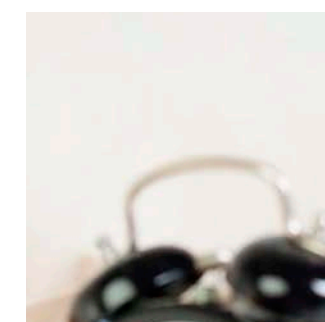
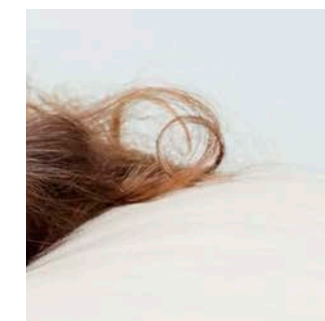
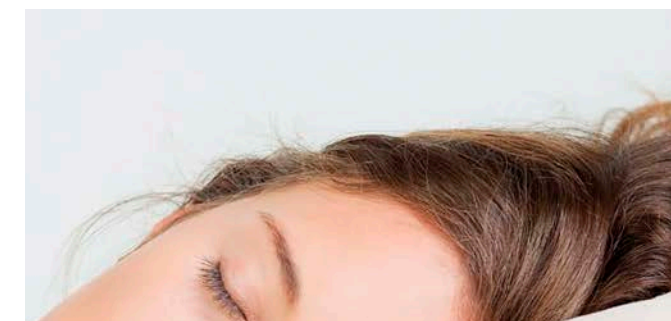
экологически чистая зона вдали от городской суеты;
развлечения для всей семьи — от малышей до взрослых;
безопасные и продуманные активности;
неповторимая деревенская атмосфера.

Телефон
бронирования

8 800 505-15-14

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

СЕКРЕТ
ГЛУБОКОГО СНА
Крепкий,
восстанавливающий сон
на море – это не просто
следствие расслабления,
а результат воздействия
целебного воздуха,
насыщенного
отрицательными
аэроионами ►



Тур выходного дня

Телефон бронирования
8 800 505-15-14

реклама



Сосфия

САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ КОМПЛЕКС



Секрет глубокого сна

Текст **Ольга Пичужкина**

Почему после отпуска на море мы возвращаемся не просто загорелыми, но и по-настоящему отдохнувшими, будто перезагрузившимися? Секрет того, почему на побережье спится особенно крепко и сладко, кроется не только в расслабляющем шуме волн, а в самом воздухе, которым мы дышим. Он наполнен природными «витаминами воздуха» — отрицательными аэроионами.

Природные «витамины воздуха»: что это такое?

Отрицательные аэроионы — это крошечные, отрицательно заряженные частицы, которые в изобилии присутствуют в воздухе на морском побережье. Они создаются самой природой в результате трёх мощных процессов:

- Разбрызгивание морской воды: Каждая разбива-

ющаяся о берег волна выпускает в воздух миллионы мельчайших капелек, насыщенных солями и минералами.

- Смолистые выделения хвойных деревьев: Воздух в сосновых борах, особенно рядом с морем, не просто ароматный, но и целебный.

- Воздействие солнечной радиации: Ультрафиолет способствует образованию этих полезных частиц.

Крепкий, восстанавливающий сон на море — это не просто следствие расслабления, а результат воздействия целебного воздуха, насыщенного отрицательными аэроионами

Именно сочетание морского бриза и хвойных деревьев создает тот уникальный целебный микроклимат, который называют природным СПА-комплексом.

Как аэроионы улучшают сон?

Попадая в наш организм при дыхании, эти невидимые помощники запускают целую цепь положительных реакций:



Физиопроцедуры



София

САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ КОМПЛЕКС

Физиопроцедуры в санаторно-курортном комплексе «София» — это не просто сеанс, а осознанный шаг к пробуждению внутренних ресурсов вашего тела. Мы используем современные технологии как помощников, чтобы запустить естественные целительные процессы. Это ваш индивидуальный путь к обретению лёгкости, энергии и внутреннего баланса.

Телефон бронирования
8 800 505-15-14

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



1. **Улучшают кислородный обмен.** Они помогают красным кровяным тельцам более эффективно усваивать кислород, увеличивая его утилизацию на 10-15%. Мозг и мышцы лучше насыщаются кислородом, уходит напряжение.

2. **Регулируют уровень серотонина.** Аэроионы мягко снижают избыток «гормона бодрствования» и стресса, подготавливая нервную систему к отдыху.

3. **Нормализуют работу гипоталамуса.** Эта часть мозга, отвечающая за биоритмы, начинает работать как швейцарские часы, стабилизируя естественные циклы сна и бодрствования.

Доказательства эффективности: цифры и факты
Исследования в области курортологии подтверждают: воздух, богатый аэроионами, — это мощное немедикаментозное

средство для нормализации сна.

- Время засыпания сокращается в среднем на 25%. Вы погружаетесь в сон быстрее, без долгого переворачивания с боку на бок.
- Фаза глубокого сна увеличивается на 18%. Именно в эту



Воздух, богатый аэроионами, сокращает время засыпания на 25% и увеличивает фазу глубокого сна на 18% - доказано исследованиями в области курортологии

фазу организм по-настоящему восстанавливается, укрепляется иммунитет и идут процессы регенерации.

- Значительно улучшается качество фазы быстрого сна, отвечающей за обработку

эмоций и консолидацию памяти.

Практические рекомендации для крепкого сна
Санаторно-курортный врач-сомнолог Виктория Стеценко рекомендует:

сравнима с легким седативным средством, но при этом не имеет никаких побочных эффектов.

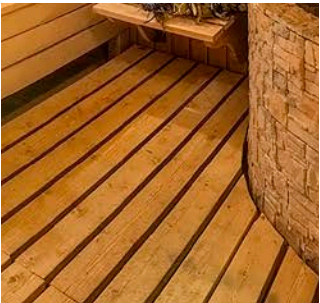
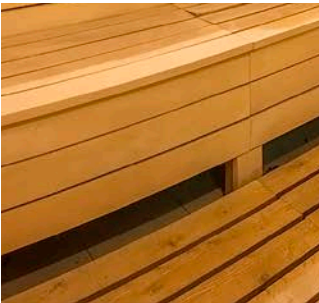
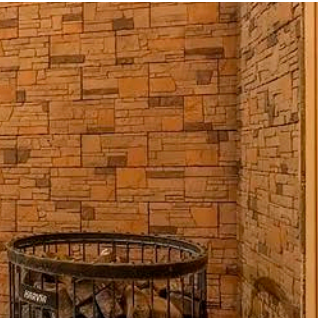
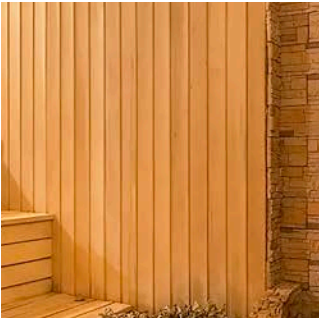
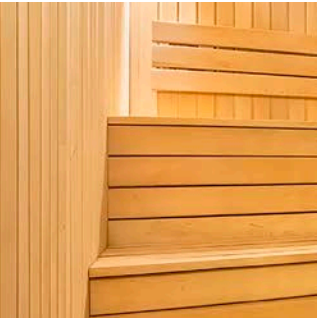
Сделайте эти правила своими привычками на отдыхе:

- Обязательные прогулки вдоль берега утром и вечером.
- Отдых в парках и рощах с хвойными деревьями.
- Регулярное проветривание спального помещения, чтобы запустить внутрь порцию свежего, заряженного воздуха.»

Дышите глубже — спите лучше!
Отдых на море — это не просто смена обстановки, а научно обоснованная возможность восстановить качество сна через природные механизмы. Это шанс подарить своему организму настоящий, глубокий отдых, за который он скажет вам «спасибо» зарядом бодрости, энергии и отличным настроением.■

OASIS LAND

СПА: РОСКОШЬ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ
В условиях хронического стресса и цифровой перегрузки, СПА превращается из дорогого удовольствия в необходимость для поддержания здоровья ►





СПА: роскошь или необходимость?

Текст **Ольга Пичужкина**

В современном мире с его бешеным ритмом и постоянным стрессом понятие СПА прочно вошло в нашу жизнь. Но для многих оно до сих пор ассоциируется с роскошью и дорогим удовольствием. Так ли это на самом деле? Давайте разберемся, является ли СПА данью моде или насущной потребностью современного человека.

Что такое СПА на самом деле?

Аббревиатура СПА (Sanitas Per Aqua) дословно переводится как «здоровье через

воду». Изначально это действительно были различные водные процедуры, но сегодня понятие значительно расширилось. Современное СПА — это комплексный подход к восстановлению физического и психического здоровья, включающий:

- Банные ритуалы и гидропроцедуры;
- Различные виды массажа;
- Ароматерапию и фито-процедуры;
- Обертывания и уход за телом;
- Дыхательные практики и медитацию;

Роскошь или инвестиция в себя?

Качественные СПА-услуги действительно требуют финансовых вложений. Однако стоит рассматривать это не как бесполезную трату денег, а как осознанную инвестицию в самый ценный ресурс — ваше здоровье.

В условиях постоянного стресса организм работает на износ. Гормон кортизол, постоянно вырабатывающийся в состоянии напряжения, приводит к:

- Нарушениям сна;
- Снижению иммунитета;

В условиях хронического стресса и цифровой перегрузки, СПА превращается из дорогого удовольствия в необходимость для поддержания здоровья

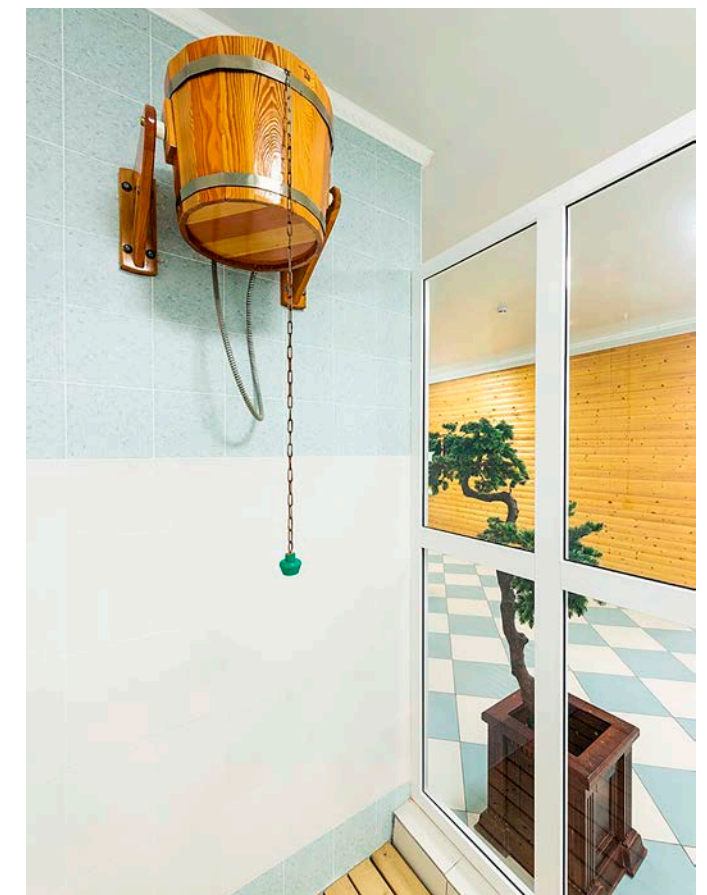
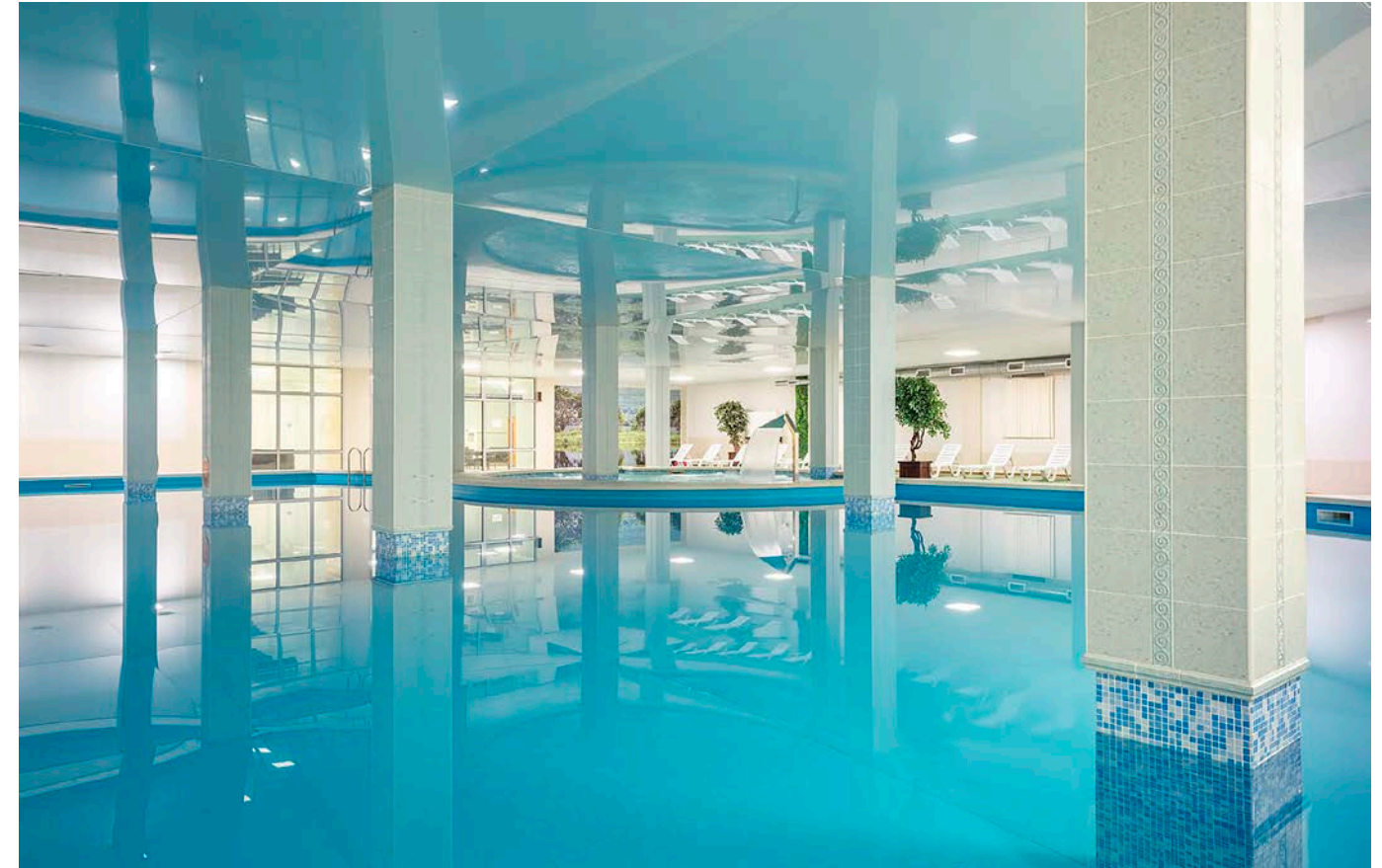
- Проблемам с сердечно-сосудистой системой;
- Преждевременному старению.

Почему СПА важен для здоровья?

Регулярные СПА-процедуры — это эффективный способ противостоять разрушительному влиянию стресса. Их пользу доказывают многочисленные медицинские исследования:

Физиологические эффекты:

- Улучшение кровообращения и лимфотока;





Внутренний
бассейн
600 м³

Глубина
1 м 50 см

Длина
26 м

Ширина
22,7 м

Подогрев от
24 до 28°C
новая система
фильтрации
и дозации

Джакузи
45 м³

Глубина
80-85 см

Длина
8,7 м

Ширина
7,7 м

Подогреваемый
от 29 до 33°C,
имеет гидромассаж
двухсторонний, водопад,
гейзер, новая система
фильтрации, дозации



OASIS TEA

Откройте
для себя древнюю
мудрость искусства
чая в OASIS TEA

Приглашаем Вас, в уникальное
путешествие, которое позволит расслабиться
и насладиться богатым вкусом и ароматом
нашего чая, приготовленного по практикам
России, Индии, Китая, Великобритании и ЮАР.



В ассортименте:

Гречишный чай	Крафтовый чай (облепиховый, травяной, ягодный, цитрусовый)	Молочный Улун
Эрл Грей	Пуэр	Японская липа
Краснодарский чай	Ройбуш	Добавки к чаю (чабрец, мята, корица, имбирь)
Разнообразные кондитерские изделия		

Ждём вас в OASIS TEA, расположенном
в зоне бани и хаммама.

OASIS TEA – это больше, чем просто чаепитие...



- Нормализация артериального давления;
- Ускорение метаболизма;
- Выведение токсинов;
- Восстановление после физических нагрузок.

Психологические преимущества:

- Снижение уровня тревожности;
- Улучшение качества сна;
- Повышение эмоциональной устойчивости;
- Развитие осознанности.

Мнение специалиста:

«Регулярные СПА-процедуры — это такая же необходимость для современного человека, как регулярные медицинские осмотры», — считает главврач

санаторно-курортного комплекса «София» Виктор Михайлович Королев. — «Они помогают предотвратить развитие многих заболе-

Как сделать СПА доступной привычкой?

Вопреки распространенному мнению, забота о себе не требует астрономических затрат:

- Принимайте контрастный душ;
- Регулярно посещайте баню или сауну;
- Проходите курсы массажа 2-3 раза в год.

Разумный баланс

СПА — это не роскошь, а разумная необходимость для человека, который заботится о своем здоровье и качестве жизни. Это эффективный инструмент поддержания физической и психической гармонии в условиях современного мира.

Инвестируя в СПА-процедуры, вы инвестируете в свою работоспособность, хорошее самочувствие и долголетие. А что может быть ценнее этого? ■

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

СПА — это не роскошь, а разумная необходимость для человека, который заботится о своем качестве жизни. Это эффективный инструмент поддержания физической и психической гармонии

ваний, связанных с хроническим стрессом, и значительно улучшают качество жизни».

- Выделяйте 15–20 минут в день для себя;
- Используйте простые дыхательные практики;

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ И СПОРТ

ЙОГА НА РАССВЕТЕ

Йога на рассвете — это больше, чем физическая активность; это медитация, которая заряжает энергией на весь день ►





Йога на рассвете

Текст **Ольга Пичужкина**

Утро на морском побережье — это особенное время, когда природа просыпается, а воздух наполнен свежестью моря и ароматом хвойных деревьев. Что может быть лучше, чем встретить первый луч солнца, практикуя древнее искусство гармонии души и тела? Йога на рассвете — это не просто физическая активность, это медитация, которая заряжает энергией на весь день, даря ощущение умиротворения и бодрости.

Почему именно на рассвете?

Практика в утренние часы, особенно на берегу моря, имеет тройной эффект:

- **Энергия:** Мягкое утреннее солнце насыщает организм витамином D, не перегревая его
- **Спокойствие:** Тишина и покой помогают настроиться на предстоящий день, снижая уровень стресса
- **Чистота:** Воздух в это время суток максимально

чист и насыщен полезными ионами и фитонцидами.

Комплекс асан для утренней практики

Предлагаем несколько простых, но эффективных асан, которые можно выполнять на берегу моря или в любой открытой площадке с видом на воду.

1. **Приветствие Солнцу** (Сурья Намаскар) — динамическая разминка.

Йога на рассвете — это больше, чем физическая активность; это медитация, которая заряжает энергией на весь день

Классическая последовательность, которая пробуждает все тело, разогревает мышцы и суставы, запускает дыхание.

- **Техника выполнения:** Встаньте ровно, сложив ладони у груди. На вдохе прогнитесь назад, вытягивая руки вверх. На выдохе наклонитесь вперед, затем отшагните назад в планку. Опустите колени, грудь и подбородок на пол. На вдохе прогнитесь в кобру, на выдохе подними-

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ОТКРЫТИЙ С ЭКСКУРСИЯМИ ОТ СОФИИ



Экскурсии — это ключ к незабываемому отдыху, ведь мы предлагаем не просто проживание, а погружение в местную культуру: от городских достопримечательностей до уединенных природных троп. Все эти экскурсии с комфортом поможет организовать команда Софии, где каждый гость найдет своё идеальное приключение.

Подробнее по номеру телефона: +7 988 320-48-48
www.anapa-sofia.ru

ДЕЛЬФИНАРИЙ НА БОЛЬШОМ УТРИШЕ

ПШАДСКИЕ ВОДОПАДЫ

КЕРЧЬ - КРЫМСКИЙ МОСТ

В ЗАМКЕ «ЛЬВИНАЯ ГОЛОВА» РЫЦАРСКИЙ ТУРНИР

АЗОВСКОЕ МОРЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ГРЯЗИ ТАМАНСКОГО ПОЛУОСТРОВА. ГРЯЗЕВОЙ ВУЛКАН ТИЗДАР

ПОНТИЙСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

РУССКИЙ ДОМ ШАМПАНСКИХ ВИН АБРАУ-ДЮРСО

КРАСНОДАР-ПАРК ГАЛИЦКОГО

ПАРК «ОЛИМП»

АНАПА + УТРИШ - СМОТРОВЫЕ ПЛОЩАДКИ

ШОКОЛАДНАЯ МАСТЕРСКАЯ АНАПА +

ЛОТОСЫ

САФАРИ-ПАРК

АЗОВСКОЕ МОРЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ГРЯЗИ ТАМАНСКОГО ПОЛУОСТРОВА. ГРЯЗЕВОЙ ВУЛКАН ГЕФЕСТ

АЗОВСКОЕ МОРЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ГРЯЗИ ТАМАНСКОГО ПОЛУОСТРОВА. ПЛЯЖ ПОСЕЙДОН

реклама



те таз в позу собаки мордой вниз.

- **Эффект:** Улучшает кровообращение, тонизирует мышцы всего тела, синхронизирует движение и дыхание.
- **Повторения:** 3–5 циклов.

2. **Поза Воина II** (Вирабхадрасана II) — для силы и устойчивости.

Эта асана символизирует силу, решимость и уверенность — именно то, что нужно в начале нового дня.

- **Техника выполнения:** Широко расставьте ноги. Разверните правую стопу в сторону, а левую слегка внутрь. Согните правое колено до параллели бедра с полом. Руки вытяните в стороны, взгляд направлен вверх правой ладони.

- **Эффект:** Укрепляет ноги и мышцы кора, раскрывает тазобедренные суставы.
- **Время удержания:** 5–7 дыхательных циклов на каждую сторону.

3. **Поза Дерева** (Врикшасана) — для равновесия и концентрации.

Асана учит сохранять внутреннее спокойствие и баланс, несмотря на внешние обстоятельства.

- **Техника выполнения:** Встаньте прямо, вес перенесите на левую ногу. Стопу

- **Эффект:** Улучшает координацию, укрепляет мышцы-стабилизаторы, успокаивает ум.

- **Время удержания:** 5–8 вдохов на каждую ногу.

4. **Поза Ребенка** (Баласана) — для глубокого расслабления.

- **Техника выполнения:** Сядьте на пятки, колени слегка разведите. Медленно наклонитесь вперед, опустив лоб на песок или коврик. Руки вытяните вдоль тела ладонями вверх.

- **Эффект:** Снимает напряжение в спине и шее, успокаивает нервную систему.

- **Время удержания:** 10–15 глубоких медленных вдохов.

Рекомендация от инструктора по йоге:

«Не стремитесь к идеальному выполнению асан. Главное — ваши ощущения и ровное, спокойное дыхание. Слушайте свое тело. Даже 15 минут практики на рассвете под шум прибоя подарят невероятный заряд гармонии и сил».

Начните свой день с осознанной практики йоги у моря, и вы почувствуете, как природа становится вашим союзником на пути к здоровью и внутреннему балансу. ■

Начните день с осознанной практики, и вы почувствуете, как море и солнце становятся вашими союзниками на пути к внутреннему балансу

правой ноги поставьте на внутреннюю часть левого бедра или голени (избегая колена). Руки сложите у груди или поднимите вверх.

Идеальная асана для завершения практики, помогающая интегрировать все ощущения и обрести чувство глубокого покоя.



Море возможностей

Текст **Ольга Пичужкина**

Как провести идеальный день на воде в Анапе

Отдых в Анапе — это не только тёплое солнце и золотистые пляжи. Это ещё и целый мир приключений, скрытый за ласковой гладью Чёрного моря. Для тех, кто хочет выйти за рамки привычного пляжного отдыха и наполнить отпуск яркими эмоциями, Анапа предлагает удивительное разнообра-

зие активностей на воде — от неспешной романтики до зарядки адреналином.

Роскошь и свобода: аренда яхт и катеров

Пожалуй, нет лучшего способа почувствовать вкус настоящей свободы, чем отправиться в путешествие по морю на собственном судне. Аренда современного катера или комфортабельной яхты

в Анапе — это возможность создать маршрут своей мечты. Хотите устроить романтическое свидание под шёпот волн? Или весёлую вечеринку с друзьями на фоне заката? А может, тихую семейную прогулку вдоль побережья? Всё в ваших руках. Проплывите мимо бескрайних песчаных пляжей Джемете и Витязево, полюбуйте величественными скалами Утришского

Отдых в Анапе — это целый мир приключений за ласковой гладью моря. Для тех, кто хочет выйти за рамки пляжного отдыха, курорт предлагает удивительное разнообразие активностей

заповедника, найдите свои собственные укромные бухты для купания. Закат в открытом море станет тем самым незабываемым моментом, ради которого и стоит ехать на отдых.

На волне драйва: экстремальные водные развлечения

Для тех, кому по душе скорость и острые ощущения, Анапа



приготовила настоящую россыпь возможностей:

• **Вейксерфинг и вейкбординг за катером.** Представьте: вы легко скользите по идеальной волне, которую создаёт для вас катер, а на горизонте — силуэты Кавказских гор. Это вейксерфинг, один из самых зрелищных трендов. А если хочется больше драйва, попробуйте вейкбординг: мощный катер, бирюзовая вода, прыжки и виражи. Опытные инструкторы помогут встать на доску и новичку, и опытному райдеру, гарантируя море восторга и лучшие кадры для соцсетей.

• **Флайборд: полёт над морем.** Испытайте ощущение, будто вы — Железный человек, но над гладью Чёрного моря. Взмыть в воздух на несколько метров на реактивной тяге — это порция невероятных эмо-

ций, которые запомнятся на всю жизнь. Даже если вы просто зритель, это завораживающее зрелище не оставит вас равнодушным.



Аренда яхты или катера в Анапе — это возможность создать маршрут своей мечты. Закат в открытом море, укромные бухты и вид на скалы Утриша станут главными воспоминаниями об отпуске

Азарт и умиротворение: морская рыбалка
Почувствуйте себя настоящим черноморским рыба-

ком! Отправляйтесь на катере на глубину, где вас ждёт азарт борьбы с черноморской ставридой, бычком, луфарем или морским окунем.

Всё необходимое — снасти, прикорм и советы опытного капитана — уже включено. А самый приятный бонус — пойманный улов можно сра-

зу же приготовить на гриле по-анапски, прямо на борту, наслаждаясь неповторимым вкусом только что пойманной рыбы.

Откройте для себя Анапу с новой стороны — динамичной, зажигательной и невероятно красивой. Подарите себе и своим близким главные воспоминания об отпуске — те самые, которые рождаются, когда вы пробуете что-то новое и становитесь героем собственного морского приключения. Ведь иногда всего один час в открытом море может стать тем самым ярким пятном, ради которого и стоит ехать на юг.

Ваш идеальный день на воде в Анапе начинается с выбора приключения по душе! ■

ГАСТРОНОМИЯ



КУХНЯ ВОСТОЧНОГО ПРИЧЕРНОМОРЬЯ
Это философия простоты и уважения к дарам природы, где главный секрет в минимальном вмешательстве в натуральный продукт ►





Кухня восточного причерноморья

Текст **Ольга Пичужкина**

Вдоль черноморского побережья, где горные склоны встречаются с морем, родилась уникальная гастрономическая культура. Кухня Восточного Причерноморья — это философия простоты и уважения к дарам природы, где каждый продукт раскрывает свой истинный вкус, а блюда становятся источником здоровья и энергии.

Философия «из рук природы»

Главный секрет этой кухни — минимальное вмешательство в натуральный продукт. Здесь не принято маскировать вкус сложными соусами или многочасовой обработкой.

Морепродукты, свежие овощи, ароматные травы — всё говорит само за себя. Такой подход не только сохраняет природную пользу продуктов, но и делает пищу легкой и хорошо усваиваемой.

Ключевые вкусы региона

Дары моря — основа местного стола. Черноморская барабулька, камбала, бычки и мидии готовятся щадящими способами: на пару, на гриле или запекаются с травами. Это позволяет сохранить ценные омега-3 кислоты, белок и микроэлементы, необходимые для здоровья сердца и сосудов.

Овощное изобилие — не гарнир, а полноценные блюда. Баклажаны, помидоры, сладкий перец, стручковая фасоль в сочетании с кинзой, базиликом и тархуном создают настоящую симфонию вкусов и витаминов.

Пряности и травы — не перебивают, а оттеняют вкус. Аджика, приготовленная из перца, чеснока и пряных трав, — не просто острая приправа, но и природный антиоксидант, укрепляющий иммунитет.

Польза для здоровья

• **Легкость и энергия** — отсутствие тяжелых соусов и оби-

лия масла позволяет организму тратить силы на восстановление, а не на пищеварение.

• **Здоровье сердца** — обилие рыбы, овощей и оливкового масла способствует снижению холестерина и укреплению сосудов.

• **Укрепление иммунитета** — свежие овощи, зелень и пряности являются натуральными витаминно-минеральными комплексами.

Простота приготовления и качественные продукты — вот главный секрет кухни Восточного Причерноморья, которая превращает обычный прием пищи в источник здоровья и гастрономического удовольствия. ■



Шеф повар Сериков
Анатолий Андреевич

реклама



РЕСТОБАР
КРАБЕЦ

Пивное производство

Победитель на международном форуме пива
Лучшее блюдо из краба на Черноморском побережье

Работаем ежедневно с 11:00-00:00
г. Анапа, ул. Омелькова, 3





АВТОРСКАЯ ШАУРМА

*Ваш приватный
гастрономический опыт*

Даже такое демократичное блюдо, как шаурма, может стать маленьким событием. Когда за ним стоит авторский взгляд и высокая кухня.

Авторская шаурма — для тех, кто ценит подлинный вкус и экономит свое время.

Идеальный поздний ужин. Идеальный перекус после спа. Идеальное решение «не хочу выходить».

Доставка в номер. Ваш персональный доступ к локальному хиту.

Отсканируйте код — выберите вкус.



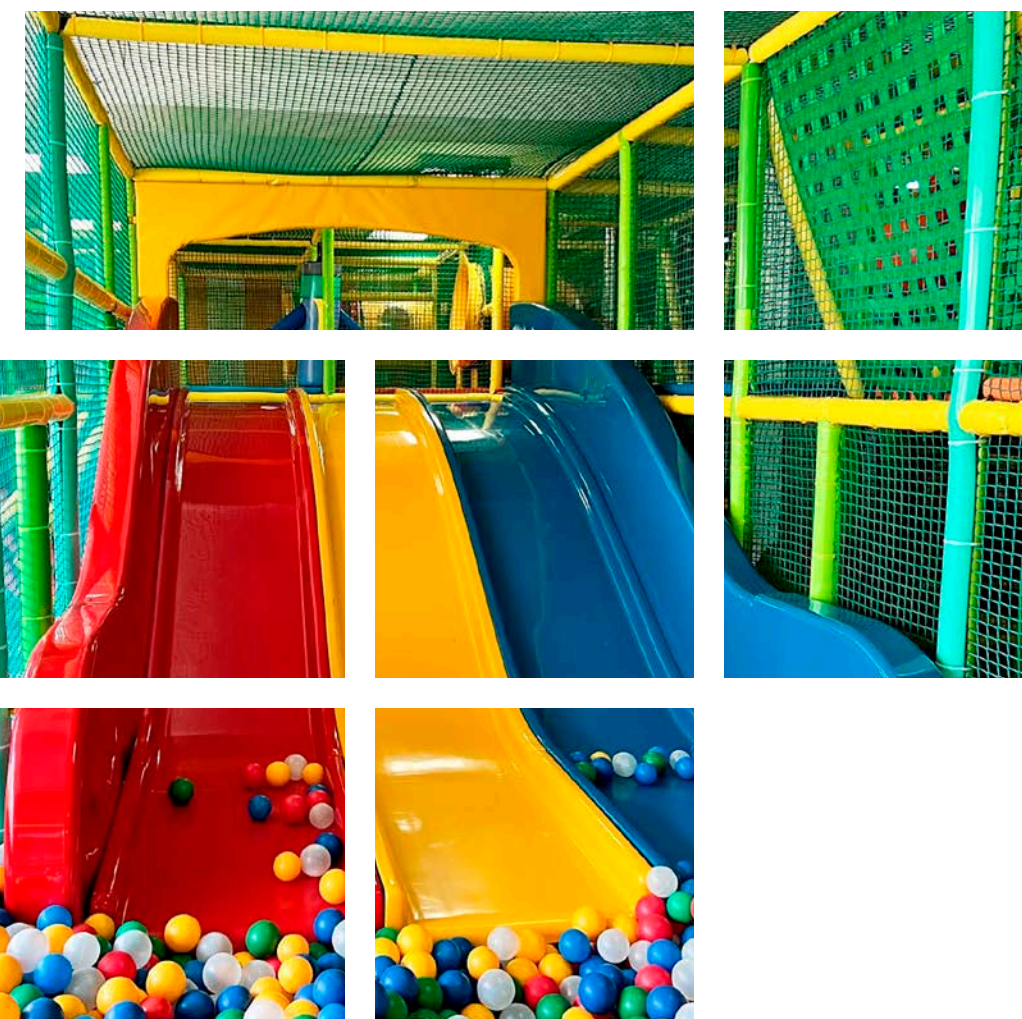
📍 Краснодарский край, Анапа, Краснодарская улица, 4В

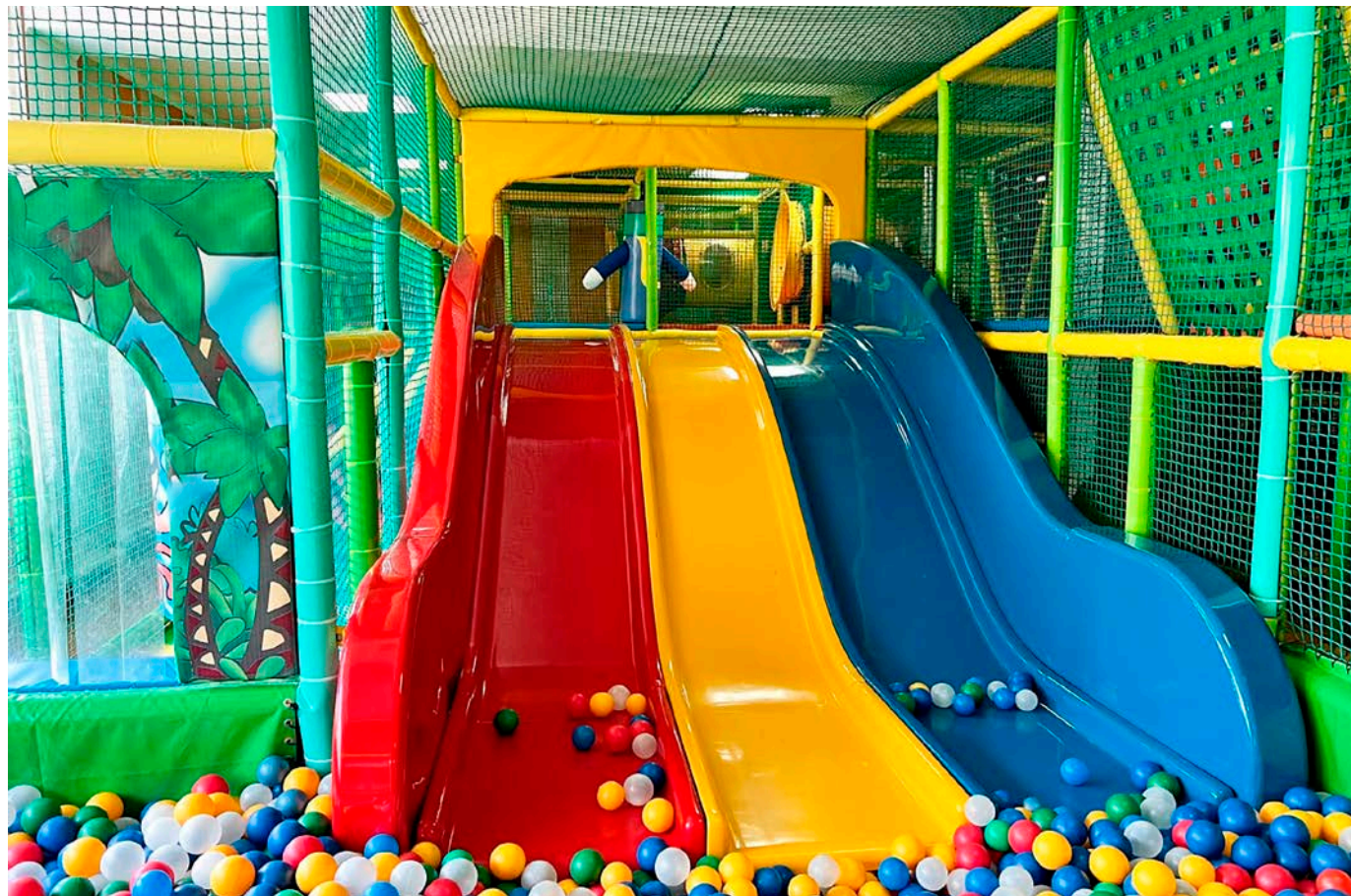
☎ 8 (938) 52-68-143

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

МИР ДЕТСТВА

Детская игровая комната «GAME LAND» в «Софии» — это развивающее пространство, где дети играют и познают мир под присмотром квалифицированных специалистов ▶





Мир детства

Текст **Ольга Пичужкина**

Отдых в санаторно-курортном комплексе «София» — это история для всей семьи. Мы создали детскую игровую комнату как настоящее королевство игры, фантазий и открытий, где каждый ребенок найдет занятие по душе, а родители смогут полностью посвятить время своему отдыху и оздоровлению.

Философия пространства: больше, чем просто игровая

Это безопасная, развивающая среда под присмотром

опытных квалифицированных специалистов. Здесь дети:

- Обретают самостоятельность в безопасных условиях.
- Развивают социальные навыки через общение.
- Учатся новому через эффективную форму игры.
- Отдыхают эмоционально, погружаясь в мир приключений.

Путешествие по игровым зонам

1. **Автодром** — мини-площадка с электромоби-

лями, где дети осваивают основы управления и правила дорожного движения.

- Эффект: пространственное мышление, координация, быстрота реакции.

2. **Игровые автоматы** — разнообразные развивающие и развлекательные игры от спортивных симуляторов до головоломок.

- Эффект: логическое мышление, стратегическое планирование.

3. **Зона PlayStation** — две игровые станции с развивающими играми.

Детская игровая комната «GAME LAND» в «Софии» — это развивающее пространство, где дети играют и познают мир под присмотром квалифицированных специалистов

- Эффект: стратегическое мышление, командное взаимодействие.

4. **Творческая мастерская** — всё для творчества: краски, пластилин, кинетический песок с тематическими мастер-классами.

- Эффект: мелкая моторика, художественный вкус, самовыражение.

5. **Зона активных игр** — многоуровневый лабиринт с горками и сухим бассейном.

- Эффект: крупная моторика, ловкость, координация.





6. **Уголок для настольных и ролевых игр** — множество настольных игр, мини-кухня, набор доктора для освоения социальных ролей.

- Эффект: эмоциональный интеллект, коммуникативные навыки.

Профессиональная команда

С детьми работают квалифицированные специалисты и аниматоры, которые:

- Организуют тематические мероприятия;
- Помогают адаптироваться в коллективе;
- Следят за безопасностью и балансом активностей.

Почему это часть оздоровления?

Для ребенка: гармоничное развитие всех сфер личности,



Игровая комната в «Софии» - это грамотно выстроенное развивающее пространство, где через игру мы мягко стимулируем все ключевые сферы развития ребенка

укрепление иммунитета через положительные эмоции.

Для родителей: возможность полноценно отдохнуть,

зная, что ребенок в безопасности.

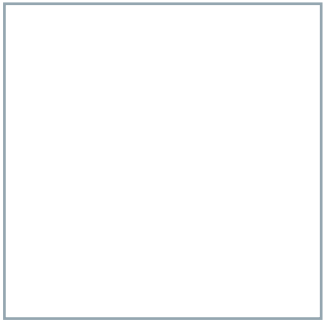
Игровая комната в «Софии» — это грамотно вы-

строенное развивающее пространство. Здесь через игру мы мягко стимулируем все ключевые сферы

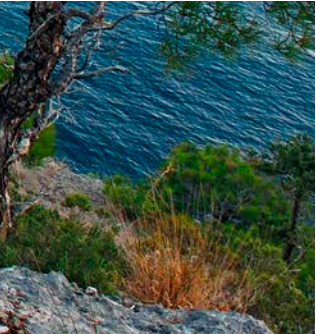
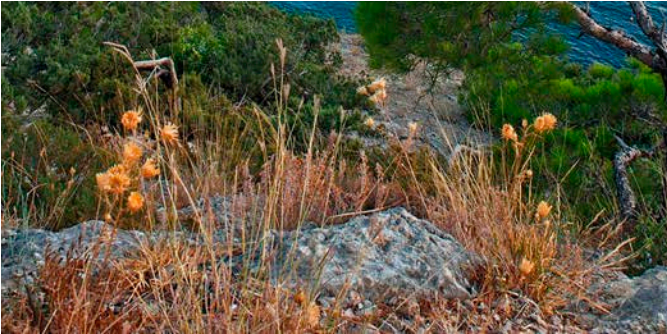
развития ребенка: когнитивную, социально-коммуникативную, физическую и эмоциональную. Присутствие как активных, так и технологичных зон позволяет удовлетворить интересы детей разного возраста и темперамента. Это идеальное дополнение к оздоровительному отдыху на море.

Детская игровая комната в «Софии» — это место, где зажигаются глаза от восторга, рождается дружба и складываются самые добрые воспоминания о детстве. Приезжайте всей семьей и позвольте каждому найти в нашем комплексе свой идеальный формат отдыха. ■

ТУРИЗМ И КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА



АНАПА ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПЛЯЖА
Анапа — это гораздо больше, чем пляжный отдых. Это античные улицы Горгиппии, целебный воздух реликтового Утриша и яркие эмоции Дельфинария ►





Анапа за пределами пляжа

Анапа — это гораздо больше, чем пляжный отдых. Это античные улицы Горгиппии, целебный воздух реликтового Утриша и яркие эмоции Дельфинария

Текст **Ольга Пичужкина**

Ничто так не заряжает энергией и не наполняет впечатлениями, как гармония релакса и новых открытий. Анапа — это не только пляжи и море, но и удивительный край с богатой историей, уникальной природой и местами, где рождаются самые светлые семейные воспоминания. Мы подготовили гид по самым интересным уголкам, которые стоит посетить, чтобы ваш отдых стал по-настоящему насыщенным и разноплановым.

Маршруты для тех, кто хочет увидеть больше

Погружение в историю: от древних городов до русских ворот. Чтобы понять душу этих мест, стоит заглянуть в их прошлое.

Археологический музей «Горгиппия» — единственный в России музей-раскоп под открытым небом, где можно буквально пройтись по улицам древнегреческо-

го города. Мощные улочки, фундаменты домов, древние винодельни — здесь оживает античная история. Это прекрасная возможность совместить прогулку с познавательным отдыхом.

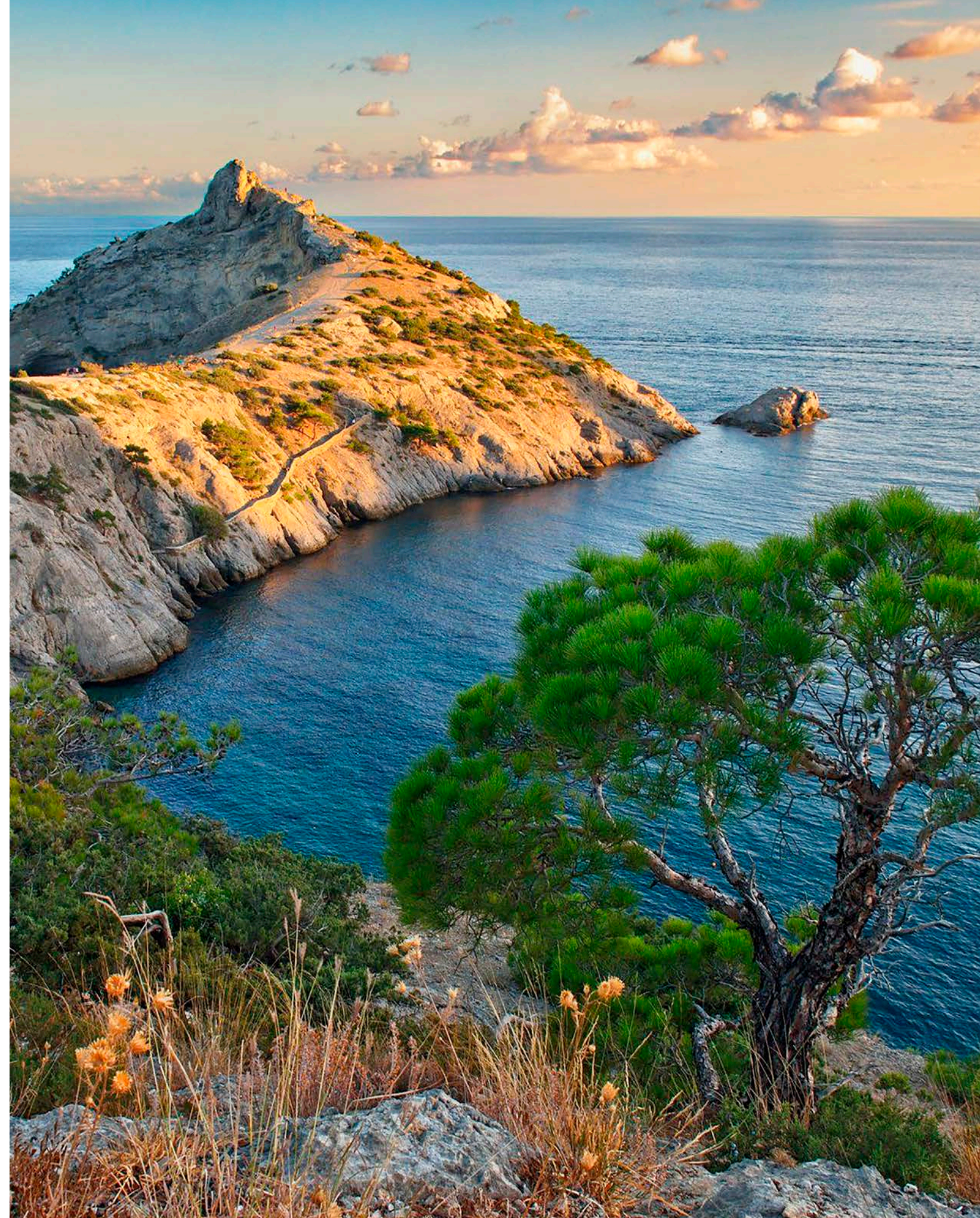
Русские ворота — все, что осталось от знаменитой османской крепости. Сегодня это памятник и напоминание о непростой истории черноморского побережья. Посещение не займет много

времени, но подарит мощное ощущение связи времен.

Сила природы: целебные парки и уникальные ландшафты

Продолжить оздоровление на свежем воздухе можно в уникальных природных зонах Анапы.

Парк 30-летия Победы — центральный парк курорта, идеальное место для неспешной прогулки. Тенистые аллеи,





красивые клумбы, аттракционы и кафе создают атмосферу беззаботного курортного отдыха. Здесь можно провести несколько часов, наслаждаясь запахом цветов и морского бриза.

Заповедник «Утриш» — для тех, кто ищет большего единения с природой, поездка сюда станет настоящим приключением. Реликтовые можжевеловые леса, чистейшее море и потрясающие виды. Воздух здесь настолько насыщен фитонцидами, что считается целебным.

Озеро Сукко с его знаменитыми кипарисами, растущими прямо из воды — одно из самых фотогеничных мест региона. Особенно живописно здесь на закате, когда солнце окрашивает воду в золотистые тона.

Радость и веселье: для отдыха с семьей

Если вы путешествуете с детьми или хотите добавить ярких красок, эти места вам точно понравятся.

положительных эмоций, что, как известно, тоже лучший лекарь.

Аквапарки Анапы — отличный способ провести жаркий день. Водные горки и аттракци-

тельными обитателями подводного мира и тропиков. Это всегда интересно и познавательно как для детей, так и для взрослых.

Идеальный баланс отдыха

Самый гармоничный отдых в Анапе — это разумное сочетание разных активностей. Чередуйте дни, посвященные оздоровительным процедурам и пляжному отдыху, с днями исследований и открытий. Так вы получите идеальный баланс пользы для тела и насыщенности впечатлений для души.

Анапа гостеприимна в любое время года, и каждый ее уголок готов открыть вам свою особенную историю. Отдыхайте, открывайте новое, вдыхайте целебный морской воздух и наполняйтесь энергией этого удивительного места! ■



Откройте сердце курорта: от античных раскопок до реликтовых рощ Утриша и веселья Аквапарков. Ваш отдых в Анапе может быть настолько разным, насколько вы захотите

Анапский дельфинарий предлагает незабываемые шоу с дельфинами, морскими котиками и львами. Яркие представления дарят море

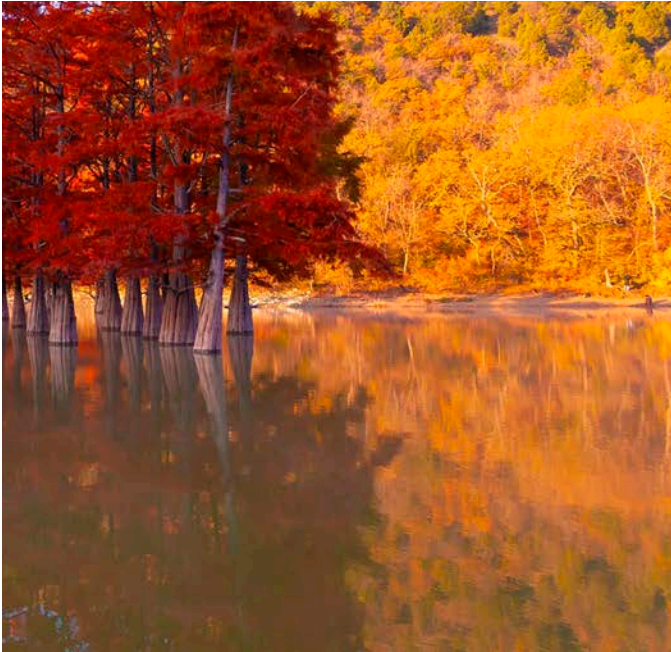
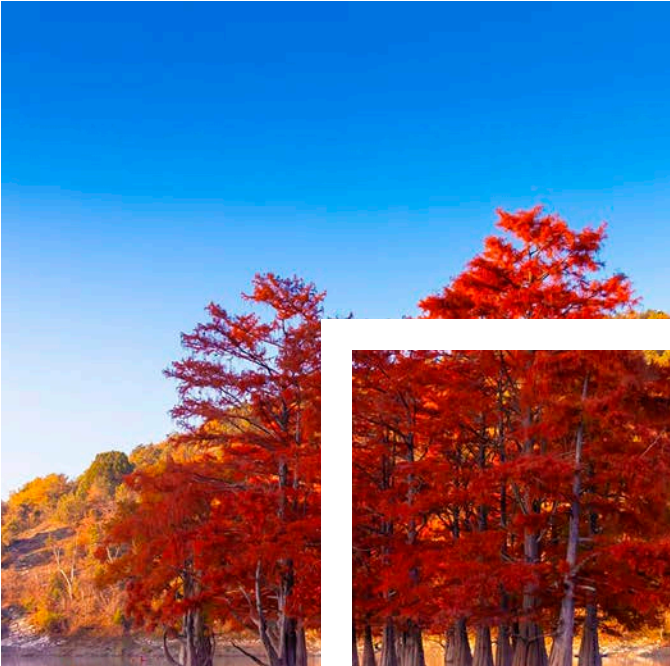
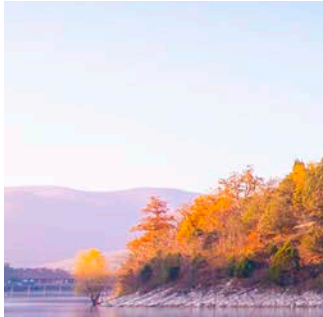
оны подарят веселье и прохладу детям и взрослым.

Крокодиловая ферма и океанариум «Риф» позволят оказаться лицом к лицу с удиви-

АКЦИИ И СКИДКИ

АТМОСФЕРА ТВОЕГО ОТДЫХА

Осенью в «Софии» прошел поэтический конкурс «Атмосфера твоего отдыха», который вызвал невероятный отклик у гостей ►



Зимняя акция 2025-2026

София

КДЦ имени Гуленко А.Я.

дарит Вам
предновогодние
подарки:

50%
скидка

на консультации
специалистов и диагностику

- Консультация терапевта 2500 Р - 1250 Р
- Консультация невролога 2500 Р - 1250 Р
- Консультация пульмонолога 2500 Р - 1250 Р
- Консультация офтальмолога 2500 Р - 1250 Р
- Консультация оториноларинголога 2500 Р - 1250 Р
- Консультация хирурга-эндокринолога (заболевания щитовидной железы, паращитовидных желез, надпочечников) 2500 Р - 1250 Р
- МРТ/КТ исследования 3500 Р - 1750 Р
- маммография 2500 Р - 1250 Р
- денситометрия 2000 Р - 1050 Р
- рентгенография 1500 Р - 750 Р

20%
скидка

на УЗИ и
лабораторные исследования

- УЗИ-диагностика 2200 Р - 1750 Р
- Общий клинический анализ крови, мочи 500 Р - 400 Р
- Биохимические показатели (АЛТ, АСТ, билирубин общий, глюкоза, мочевины, креатинин) 1200 Р - 950 Р
- ТТГ 400 Р - 320 Р
- Липидограмма (холестерин, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды) 900 Р - 720 Р

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

София

САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ КОМПЛЕКС



РАНЕЕ
БРОНИРОВАНИЕ
Лето-осень 2026

Скидки до
30%

Телефон бронирования 8 800 505-15-14



Атмосфера твоего отдыха

Текст **Ольга Пичужкина**

В санаторно-курортном комплексе «София» мы всегда стремимся создавать не просто условия для отдыха, а особую творческую среду, где каждый гость может раскрыть свои таланты. Этой осенью мы предложили нашим гостям и подписчикам сделать это, приняв участие в поэтическом конкурсе «Атмосфера твоего отдыха». И результат превзошел все ожидания!

Творчество как диалог

Конкурс стал настоящим диалогом между подписчиками Telegram канала t.me/AnapaSofia и «Софией». Мы попросили участников выразить в стихах их ощущения от отдыха у моря, от целебного воздуха Анапы и от той особой гармонии, что царит в нашем комплексе. Ключевым условием было использование фирменного слогана «Атмосфе-

ра твоего отдыха». Мы получили 97 произведений — трогательных, искренних, наполненных любовью к нашему общему месту силы.

Выбор был непростым

Отбор лучших стихотворений проходил в два этапа. Сначала наша редакция отобрала 10 самых ярких работ. А финальное решение — выбор одного побе-

дителя и двух призеров — взяла на себя генеральный директор комплекса Роговцов Виталий Алексеевич. Это решение далось непросто, ведь каждая строчка была по-своему уникальна.

Мы от всей души благодарим каждого, кто поделился своим творчеством. Ваши стихи — это лучшее доказательство того, что «София» действительно становится



для людей тем самым местом, где рождаются вдохновение и светлые чувства. Поздравляем победителей и желаем всем авторам неиссякаемого потока вдохновения, новых творческих вершин и, ко-

нечно, ждем в гости в нашем санаторно-курортном комплексе!

Творите, мечтайте и возвращайтесь в «Софию» — в атмосферу Вашего отдыха.

Первое место

Автор, выигравший экскурсионный тур в Турцию —
Пашина Лидия Васильевна

Санаторий «София» без продыху,

Принимает своих посетителей.

Атмосфера Вашего отдыха

Не зависит от частных любителей.

Этот комплекс всегда прославляйте,

Без него Вы как рыба без воздуха.

И всегда про себя повторяйте —

Атмосфера моего отдыха.

Он, ответственно вам заявляю,

По недугам бьет точно, без промаха.

И как мантру я всем повторяю:

«АТМОСФЕРА ТВОЕГО ОТДЫХА»!

София

САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ КОМПЛЕКС



www.anapa-sofia.ru



Яндекс Карты

телефон горячей линии

8 800 505-15-14