



**ЯСНЫЕ ЗОРИ**  
санаторий

---

**САНАТОРИЙ «ЯСНЫЕ ЗОРИ» –**  
ваше место для отдыха, лечения  
и восстановления сил

# МЕСТОРАСПОЛОЖЕНИЕ

Санаторий "Ясные Зори" удобно расположен в Ярославском районе на берегу реки Туношонка, окруженный восхитительными многовековыми соснами.

**18**

км от г. Ярославля

**30**

минут от ж/д  
вокзала «Ярославль Главный»

Адрес:  
Туношенское сельское поселение,  
деревня Заборное, ул. Речная, стр. 1



# В САНАТОРИИ МОГУТ ОТДОХНУТЬ

В Санатории «Ясные зори» по льготной путевке могут отдохнуть:

- 1 пенсионеры, которые являются получателями пенсии за выслугу лет (муниципальные служащие
- 2 пенсионеры, которые отработали 15 лет и более в муниципальных (казенных, бюджетных, автономных) учреждениях города Ярославля

# ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ГОСТЕЙ

Санаторий «Ясные Зори» осуществляет широкий спектр санаторно-курортных услуг на собственной лечебной базе, потому что у нас:



Бромная хлоридно-натриевая вода высокой степени минерализации, добываемая из собственной скважины глубиной 440 м.



Лечебные ванны



Более 100 лечебных процедур



Единственная в Санаториях региона комната психологической разгрузки



Лесопарковая территория, залесенность которой составляет 60-70%- это хвойно-лиственный лес с преобладанием сосны, целебный по ионизационным и фитонцидным свойствам



Образовательные , развлекательные программы для гостей, с участием лучших коллективов региона- Ярославская государственная филармония, Ярославский историко-архитектурный и художественный музей-заповедник



Экскурсионные программы

# ПРОГРАММА Санаторно-курортного лечения

|                                                                                                                 | Кол-во процедур |         |                                                                                               | Кол-во процедур |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
|                                                                                                                 | 7 дней          | 14 дней |                                                                                               | 7 дней          | 14 дней |
| Прием врача куратора первичный                                                                                  | 1               | 1       | Водолечение (ванны минеральные, скипидарные, хвойные, каштановые), или сухая углекислая ванна | 3               | 6       |
| Прием врача куратора повторный                                                                                  | 1               | 2       |                                                                                               |                 |         |
| ЛФК на выбор: групповые занятия в зале ЛФК, тренажерный зал с инструктором 30 мин., скандинавская ходьба 1 час  | 3               | 7       |                                                                                               |                 |         |
| Угиль-терапия                                                                                                   | 4               | 7       |                                                                                               | 3               | 6       |
| Кислородный коктейль или фиточай                                                                                | 6               | 12      |                                                                                               | 3               | 6       |
| Медицинское сопровождение (измерение температуры, давления, медикаментозное купирование обострения заболевания) |                 |         | галотерапия                                                                                   | 3               | 6       |
| УЗИ одного органа                                                                                               | 1               | 1       | физиотерапевтические процедуры на выбор                                                       | 3               | 6       |
| После посещения врача-терапевта, вам предложат лечебные процедуры согласно вашей истории болезни:               |                 |         |                                                                                               |                 |         |
| массаж                                                                                                          | 3               | 6       |                                                                                               |                 |         |

# ТЕРРИТОРИЯ



Уличная территория 330 000 м2



4 беседки с оборудованной мангальной зоной



Теннисный корт



Волейбольная и баскетбольная площадки



Футбольное поле



Территория для проведения спортивных состязаний



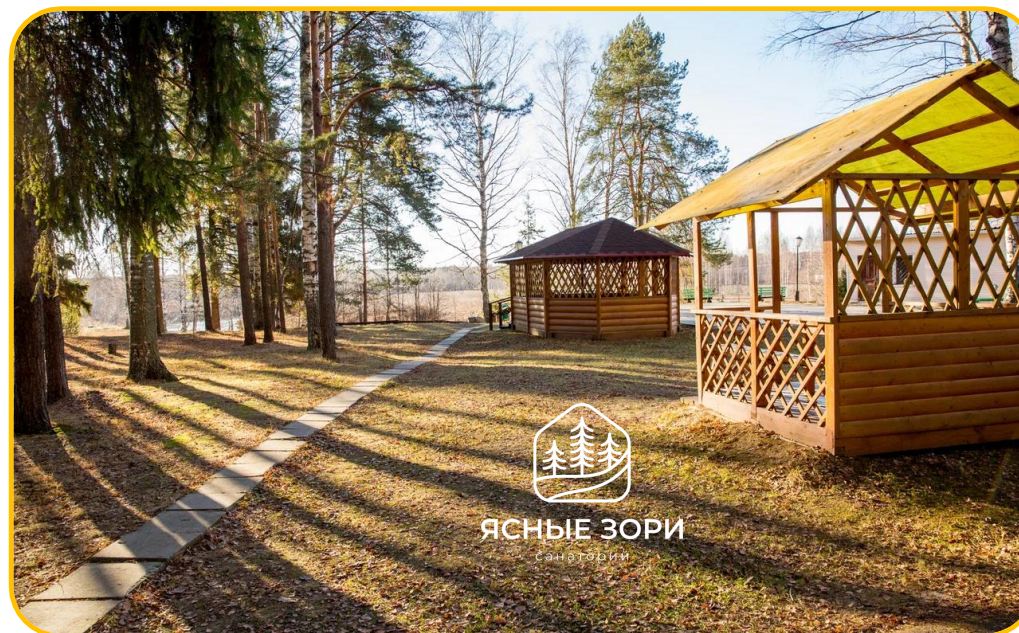
Пляж



Летние водные развлечения



Охраняемая парковка



Уличные игры



Зона для костра



Летний кинотеатр



2 км асфальтированной дорожки, где можно заниматься бегом, скандинавской ходьбой или просто гулять

# ЛЕЧЕБНАЯ БАЗА



Лечебный корпус



Медицинские процедуры  
(массаж, лечебные ванны,  
физиотерапия и др.)



Медицинское сопровождение



Зал ЛФК



Тренажерный зал (беговая  
дорожка, велотренажер, гребля,  
эллипсоид и др.)



Комната психологической  
разгрузки



Соляная пещера



# ПИТАНИЕ



3-х разовое сбалансированное заказное питание (вы можете выбрать на завтрак, обед и ужин то, что вы любите. На выбор предоставляется 2 варианта блюд)



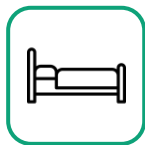
Возможность дополнительно заказать: мороженое, пирожное, блинчики, кофе, чай, молочный коктейль, лимонады



Диетсестра поможет учесть персональные особенности питания. Возможность внесения корректировок в меню

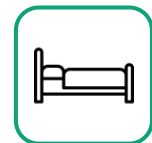


# НОМЕРНОЙ ФОНД



Номера категории Стандарт, Улучшенный

*Одноместный, двухместный номер с душевой и туалетом на блок из 2-х номеров..*



Номер Полулюкс, Номер Люкс, Номер Люкс-Премиум, Апартаменты

*В номере: халат, одноразовые тапочки, мыльные принадлежности, фен, чайник, холодильник, микроволновая печь, душевая и туалет в номере.*

74

номера

150

человек

Санаторий может разместить 150 человек в 74 номерах различных категорий



**ЯСНЫЕ ЗОРИ**  
санаторий

# НОМЕРНОЙ ФОНД, стоимость



Номера категории Стандарт, Улучшенный

**от 2100**

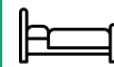
руб.  
Стоимость за человека в сутки.  
Питание не включено.

**от 3500**

**дети**

**от 3100**

руб.  
Стоимость за человека в сутки  
с 3-х разовым питанием



Номер Полулюкс, Номер Люкс, Номер Люкс-Премиум, Апартаменты

**от 3100**

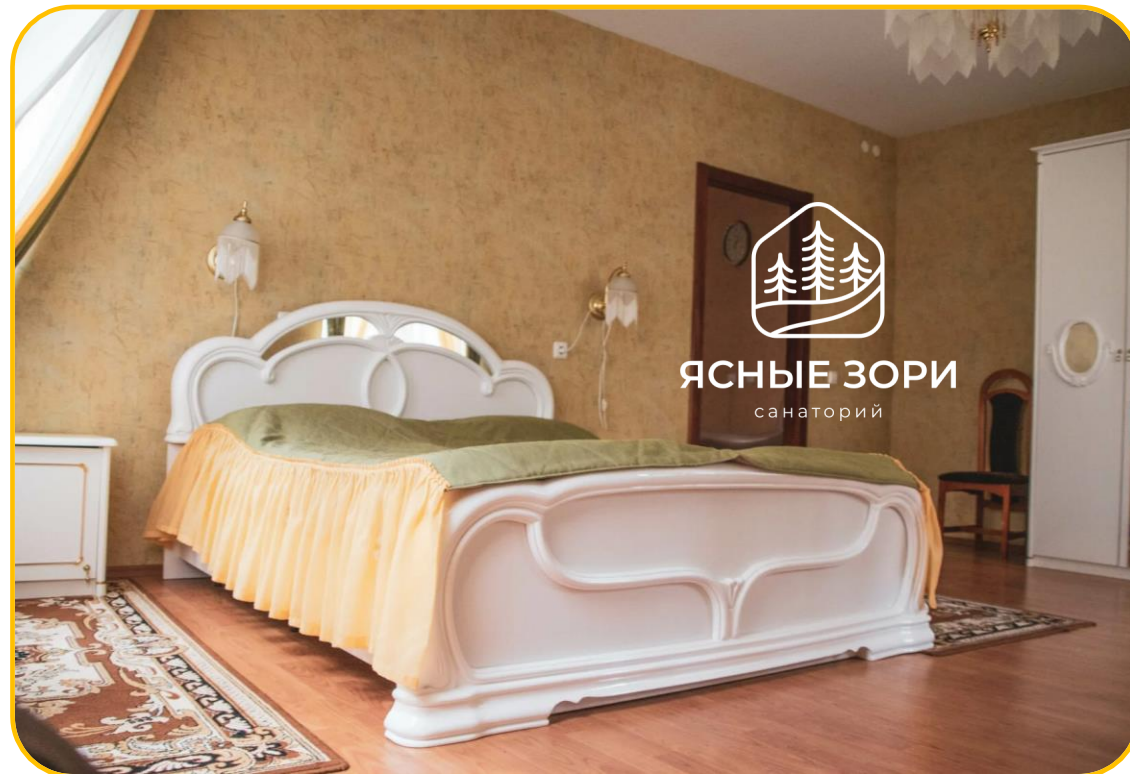
руб.  
Стоимость за человека в сутки.  
Питание не включено.

**от 4150**

**дети**

**от 3750**

руб.  
Стоимость за человека в сутки  
с 3-х разовым питанием



Стоимость питания в сутки:

завтрак – 400 руб.

обед -550 руб.

ужин – 472 руб.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ



Конференц-зал для проведения различных мероприятий с проектором, флипчартом и др.



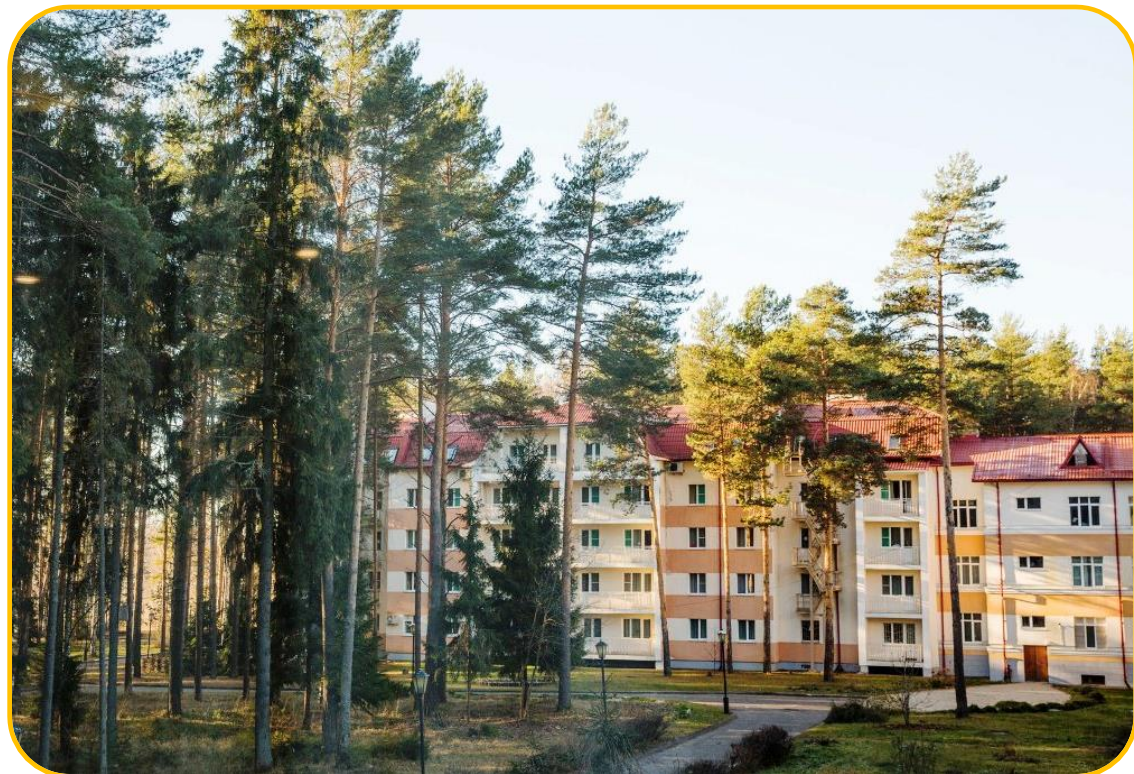
Танцевальный зал



Организованные досуговые мероприятия



Организация трансфера  
(Лицензия на перевозку пассажиров  
автобусами АН 76-000338 от 27.06.2019)



# ДОСУГ В САНАТОРИИ

Отдыхайте активно и получайте еще больше впечатлений от пребывания в нашем Санатории.



**Вечерние мероприятия создадут яркие впечатления:** дискотека, караоке, мастер-классы, тематические встречи, концерты, показ фильмов, бильярд, настольный теннис, библиотека, настольные игры и др.



**Спортивные мероприятия не дадут заскучать:** тренажерные и спортивные залы доступны всем гостям, спортивные площадки для игры в волейбол и теннис, каток, лыжня.



**В санатории есть прокат спортивного инвентаря,** вы можете отправиться на велопрогулку, прокатиться на коньках или лыжах, прокатиться с горки и пройтись с палками для скандинавской ходьбы.



**Световой стол для рисования на песке**— заинтересуют вашего ребенка, позволит расслабиться и весело провести время



**Аниматор** проводит для юных гостей развлекательные программы, конкурсы с призами, дискотеки, спортивные игры и соревнования

# МЕРОПРИЯТИЯ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



## Консультации врачей:

Опытные врачи-терапевты проведут осмотр, дадут персональные рекомендации для улучшения Вашего самочувствия.



## Ультразвуковая диагностика:

Опытные специалисты проведут УЗИ любых органов и подробно распишут заключение с рекомендациями.



## Электрокардиография с расшифровкой:

Первый шаг к диагностике и контролю работы органов сердечно-сосудистой системы.



## Врачебный контроль:

Терапия подбирается индивидуально. Ведётся врачебный контроль состояния отдыхающих



## Лабораторные исследования

Санаторий предлагает своим пациентам возможность сдать анализы на его базе, обеспечивая оперативное получение результатов, что способствует быстрой и точной диагностике состояния здоровья и индивидуальному подходу к лечению.

# ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



## Лимфодренаж

Лимфодренаж — это процедура, направленная на улучшение циркуляции лимфы в организме, что способствует выведению токсинов и лишней жидкости, а также уменьшению отеков и улучшению общего состояния кожи. Регулярные сеансы лимфодренажного массажа помогают не только улучшить внешний вид, но и поддерживать здоровье всего организма, укрепляя иммунную систему и стимулируя обмен веществ.



## Аппарат ультразвук

Аппарат ультразвук использует высокочастотные звуковые волны для терапии, способствуя улучшению кровообращения, уменьшению воспаления и ускорению процессов заживления тканей в медицинской и косметологической практике.



## Лазер «Лазмик»

Лазер Лазмик представляет собой современное медицинское устройство, использующее высокоэнергетический световой поток для точного воздействия на ткани, что обеспечивает эффективное лечение ряда заболеваний, включая дерматологические и хирургические.

# ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



## Кресло с псевдокипящим слоем

Кресло с псевдокипящим слоем предоставляет уникальный опыт комфорта, имитируя эффект "плавающей" поверхности, что способствует оптимальному распределению веса и снижению давления на тело, обеспечивая расслабление и поддержку во время сидения.



## Лечение токами на аппарате «Эстер»

Лечение токами на аппарате «Эстер» основано на применении импульсных электрических сигналов, которые способствуют улучшению кровообращения, снятию мышечного напряжения и ускорению процессов восстановления тканей.



## Биоимпедансметрия

Биоимпедансметрия — это метод оценки состава тела, который использует слабые электрические импульсы для определения уровней жира, мышечной массы и жидкости в организме, позволяя получать важные данные о состоянии здоровья и метаболизме.

# ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



## Аппаратные массажи

Аппаратный массаж эффективно улучшает кровообращение и лимфодренаж, способствуя снятию мышечного напряжения и уменьшению отёков. Этот метод помогает также повысить тонус кожи, активизировать обмен веществ и ускорить восстановление после физических нагрузок или травм.



## Ручной медицинский массаж

Ручной массаж способствует расслаблению мышц, снижению стресса и улучшению общего самочувствия благодаря стимулированию кровообращения и лимфотока. Кроме того, он помогает устранить болевые ощущения, улучшает подвижность суставов и способствует восстановлению после физических нагрузок.



## Стоун-терапия (лечебные камни)

Стоун-терапия, или массаж горячими камнями, предлагает глубокое расслабление и облегчение мышечных напряжений за счет применения теплых камней, которые постепенно прогревают тело. Эта процедура помогает улучшить кровообращение, а также восстанавливает энергетический баланс, способствуя снятию стресса и утомления. Кроме того, стоун-терапия улучшает состояние кожных покровов, наполняя их свежестью и здоровым сиянием.

# ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



## Лечебные ванны и души

Лечебные ванны и души оказывают значительное оздоравливающее воздействие на организм. Они способствуют улучшению кровообращения, снимают мышечное напряжение, расслабляют и помогают избавиться от стрессов. Такие процедуры обогащают кожу питательными веществами, активизируют обмен веществ и способствуют выведению токсинов. Кроме того, лечебные ванны могут эффективно поддерживать функции опорно-двигательного аппарата, а также улучшать общее самочувствие, создавая гармоничное сочетание физического и психического расслабления. В результате регулярного применения этих процедур люди отмечают увеличение жизненной энергии и улучшение качества сна.



## Электро- и Свето-лечение

Электро- и светотерапия являются эффективными методами физиотерапии, которые помогают улучшить кровообращение, ускорить процессы восстановления и значительно снизить болевой синдром. Электротерапия способствует стимуляции мышц и нервной системы, улучшая общий тонус организма, тогда как светолечение, включая использование лазеров и светодиодов, активирует регенерацию тканей, повышает иммунитет и способствует снятию воспалительных процессов.

# ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



## Галокамера (Спелеотерапия)

Посещение соляной пещеры способствует улучшению состояния дыхательной системы, помогая смягчить симптомы астмы, бронхита и аллергий благодаря насыщенному солевому воздуху, который обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами. Кроме того, нахождение в такой среде способствует расслаблению, снижению стресса и улучшению общего самочувствия за счет сочетания благотворного воздействия соли и спокойной атмосферы.



## Кислородный коктейль

Кислородные коктейли обогащают организм кислородом, способствуя улучшению интеллектуальной активности, повышению работоспособности и укреплению иммунной системы. Регулярное употребление таких коктейлей также способствует улучшению обмена веществ и восстановлению после физической нагрузки, что делает их полезными как для спортсменов, так и для людей, ведущих активный образ жизни.



## Гирудотерапия (лечебные пиявки)

Гирудотерапия, используемая для лечения с помощью пиявок, способствует улучшению кровообращения, снижению воспалительных процессов и разжижению крови, что помогает в лечении различных заболеваний, включая варикоз и гипертонию. Кроме того, слюна пиявок содержит биологически активные вещества, которые обладают анальгезирующими и регенеративными свойствами, способствуя восстановлению тканей и укреплению иммунной системы.

# ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



## Кинезиотерапия

Кинезиотерапия, основанная на использовании движений для восстановления функциональности организма, способствует улучшению гибкости и силы мышц, а также восстановлению подвижности суставов. Эта методика активно используется для реабилитации после травм и операций, помогая пациентам восстановить навыки и укрепить тело без излишней нагрузки. Кроме того, кинезиотерапия эффективно снижает болевой синдром, улучшает общее состояние и способствует психоэмоциональному благополучию, благодаря активной физической активности.



## Лечебная физкультура

Лечебная физкультура (ЛФК) способствует восстановлению функций мышечно-скелетной системы, улучшая силу, гибкость и координацию движений у пациентов, особенно после травм или операций. Кроме того, регулярные занятия ЛФК помогают в борьбе с хроническими заболеваниями, улучшают общее состояние здоровья и повышают уровень жизненной активности.



## Фитотерапия и лечение травами

Фитотерапия использует целебные свойства растений для профилактики и лечения различных заболеваний, что позволяет достигать значительных результатов при минимуме побочных эффектов. Кроме того, применение растительных препаратов способствует укреплению иммунной системы, улучшению обмена веществ и общему оздоровлению организма благодаря богатству витаминов, минералов и антиоксидантов, содержащихся в лечебных травах.

# ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



## Рефлексотерапия

Рефлексотерапия - это метод лечения, основанный на воздействии на определенные точки тела, которые связаны с различными органами и системами организма. Этот метод широко используется для коррекции состояния здоровья и повышения общей сопротивляемости организма.



## Комната психологической разгрузки

Комната психологической разгрузки представляет собой пространство, где люди могут восстановить эмоциональное равновесие и снизить уровень стресса, используя различные методы релаксации, такие как медитация, дыхательные практики или ароматерапия. Такое помещение способствует созданию безопасной атмосферы, где можно открыто выразить свои эмоции и мысли, что способствует психологическому исцелению и улучшению настроения. Кроме того, комнаты разгрузки помогают повысить общую продуктивность и сознательность, позволяя людям лучше справляться с повседневными задачами и вызовами.



## Аквабайк

Аквабайк, или велосипедные тренировки в воде, предлагает эффективное кардионагрузку с минимальной нагрузкой на суставы, что делает его отличным выбором для людей разного возраста и уровня физической подготовки. Кроме того, занятия на аквабайке помогают укрепить мышцы, улучшить выносливость и способствуют снижению веса, так как вода создает сопротивление, увеличивая интенсивность тренировки без риска травм.

# ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



## Психотерапевтическое лечение

Психотерапевтическое лечение помогает людям справляться с эмоциональными и психологическими трудностями, улучшая их способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и улучшая качество. Кроме того, психотерапия способствует глубокому пониманию собственных мыслей и чувств, что позволяет укрепить самооценку и межличностные отношения, а также добиться гармонии в жизни.



## Иглоукалывание

Иглоукалывание, использующее тонкие иглы для стимуляции специфических точек на теле, способствует снятию болевого синдрома, улучшению кровообращения и релаксации, что приносит облегчение тем, кто страдает от хронических заболеваний и стресса. Этот метод также помогает регулировать энергетический баланс организма, улучшая общее самочувствие и способствуя улучшению работы органов и систем.



## Карбокситерапия

Карбокситерапия — направление в лечении суставов, шейно-воротниковой зоны, поясничного-крестцового отдела позвоночника, спины, грудного отдела позвоночника, проблемных зон и всего организма в целом.

Карбокситерапия — это лечебный метод, в основе которого находится регулируемое введение чистого углекислого медицинского газа. Инъекции позволяют положительно влиять на ткани и улучшать кровообращение, купировать болевой синдром.

Карбокситерапия также позволяет сделать кожу более эластичной, способствует устранению жировых отложений.

# КАК ДО НАС ДОБРАТЬСЯ



## На автомобиле из Ярославля:

- Движение по проспекту Фрунзе, направление: Кострома
- Движение вперед 15 км до поста ДПС в п. Туношна, перед которым необходимо повернуть направо, согласно дорожному знаку на "Санаторий "Ясные зори"
- Движение вперед 1,5 км до д. Заборное
- Далее - движение по указателям



## На автомобиле из Костромы:

- Направление: Ярославль
- Движение вперед до поста ДПС в п. Туношна, сразу после которого необходимо повернуть налево согласно дорожному знаку на "Санаторий "Ясные зори"
- Движение вперед 1,5 км до д. Заборное
- Далее - движение по указателям



## На автомобиле из Москвы:

- Движение вперед по Ярославскому шоссе, направление: Ярославль
- Проезжаем пункты Переславль, Петровск, Ростов
- Не доезжая 1.5 км до Ярославля — поворот на Кострому
- Движение вперед 20 км до поста ДПС в п. Туношна, перед которым необходимо повернуть направо, согласно дорожному знаку на "Санаторий "Ясные зори"
- Движение вперед 1,5 км до д. Заборное
- Далее - движение по указателям

# ЖДЕМ ВАС в Санатории «Ясные Зори»



ЯСНЫЕ ЗОРИ  
санаторий



## Контакты:

Богачева Надежда Вадимовна

Заместитель директора

+7 960 542-84-84

Голубева Юлия Николаевна

Руководитель отдела развития и продаж

+7 910 664-03-92



<https://yasn-zori.ru/>  
<https://vk.com/yasn.zori>  
+79038298702  
+7(4852)900-922  
[yasn-zori@yandex.ru](mailto:yasn-zori@yandex.ru)