



РЕТРИТ «АНТИСТРЕСС»

Даты тура: Любые

11 дней / 10 ночей (Перелет не включен) ()

Снижение уровня стресса и тревожности – это проявление заботы о своем ментальном здоровье. Один из действенных способов – пройти программу ретрита «Антистресс» в сопровождении специалистов. Отель Zen расположен на севере острова вдали от шумной туристической жизни и приглашает сблизиться с природой, посетить аюрведические и спа-процедуры, медитации и йога-классы.

+7 495 540 5417 Corona Travel

Программа тура

День 1 Прибытие	Встреча в аэропорту, трансфер в отель Zen Resort. Прибытие после полудня. Вас ожидает роскошный яванский спа-ритуал очищения тела, который традиционно завершается роскошной цветочной ванной (Mandi Lulur). Ужин в отеле.
День 2 Отель Zen Resort	Завтрак в отеле. День начнется с консультации специалиста по аюрведе, который подберет программу под вашу конституцию. Затем вас ждет мощный оздоровительный комплекс для очищения тела и баланса дош: Abhyanga Oil — глубокий массаж всего тела с большим количеством теплого лекарственного масла для питания кожи и успокоения нервной системы. Bashpasweda — травяная паровая баня в специальной капсуле, которая выводит токсины через пот и помогает маслу впитаться глубже. Shirodhara — медитативное проливание теплого масла на область «третьего глаза» для полного снятия стресса и перезагрузки ума. Обед и Ужин.
День 3 Отель Zen Resort	Завтрак в отеле. После завтрака вас ждет глубокая духовная и телесная практика Open Chakra. Эта процедура направлена на снятие энергетических блоков в теле для свободного течения жизненной энергии (праны). Благодаря глубокому расслаблению нервной системы ритуал естественным образом балансирует чакры и возвращает внутреннюю гармонию. Обед. Ужин.
День 4 Экскурсия на севере о.Бали	Завтрак в отеле.

	После полезного завтрака в отеле вас ждет насыщенный день экскурсий на севере о.Бали: Буддийский храм Вихара (Брахмавихара-Арама) — крупнейший монастырь острова в ухоженных садах с панорамным видом на море и мини-копией Боробудура. Горячие источники Банджар — купание в теплых вулканических бассейнах посреди джунглей для здоровья кожи и суставов. Прогулка по эко-лесу — пеший маршрут среди первозданной природы для заземления и чистого воздуха. По возвращении в отель вас ждет тандем для легкости ног: массаж стоп теплым маслом Padabhyanga для глубокого расслабления и Фут-рефлексология (Reflexology) — точечное надавливание на рефлекторные зоны стоп для активации работы всех систем организма. Обед и Ужин.
День 5 Отель Zen Resort	Завтрак в отеле. Сегодня у Вас по программе специальный восстанавливающий спа-комплекс для снятия усталости и ментальной перезагрузки: Takradhara — охлаждающий пролив травяной пахты на лоб для мгновенного снятия стресса и ментального шума. Avagahasweda — расслабляющая сидячая ванна в теплом травяном отваре для глубокого прогревания тела. Marma Energy — точечный массаж особых зон для восстановления сил и правильного течения жизненной энергии. Обед. Ужин.
День 6 Отель Zen Resort	Завтрак в отеле. В шестой день ретрита ваше тело ждет мощный комплекс глубокого питания, детоксикации и абсолютного расслабления ума. Сначала ритуал Navarakizhi напитает суставы и кожу целебным теплом: массаж горячими мешочками с особым рисом и молоком сделает тело невероятно мягким и упругим. Затем травяной пар бани Bashpasweda бережно откроет поры, помогая вывести токсины и закрепить омолаживающий эффект масел. Финальным аккордом станет массаж головы, шеи и плеч Shiroabhyanga — он мгновенно снимет накопленную усталость, освободит мысли и подарит ощущение легкой невесомости. Обед. Ужин.
День 7 Отель Zen Resort	Завтрак в отеле. Седьмой день программы полностью посвящен глубокому ментальному покою, исцелению эмоций и заботе о нервной системе. Центральным ритуалом дня станет Urovasti: тепкое лекарственное масло, удерживаемое в кольце из теста на груди, прогреет область сердца, бережно растворяя накопленные тревоги, обиды и стресс. Процедуру идеально дополнит маска для кожи головы Talapotchil — охлаждающая паста из целебных трав под зеленым банановым листом успокоит перегруженный ум, подарит ясность мыслей и вернет вам состояние абсолютной внутренней тишины.

	Обед. Ужин.
День 8 Переезд в Nusa Dua Beach Resort 5*	Завтрак и обед в отеле. Восьмой день начнется с незабываемой магии океана: на рассвете вы отправитесь на лодочную прогулку для наблюдения за дельфинами в их естественной среде обитания. По возвращении в отель вас ждет финальный ритуал красоты — аюрведическая процедура для лица, которая глубоко напитает кожу натуральными компонентами и вернет ей природное сияние. После сытного обеда наступит время освобождения номера, и вы попрощаетесь с безмятежным севером Бали. Завершится этот день комфортным переездом на белоснежное побережье Нуса-Дуа в отель Nusa Dua Beach Resort 5* для продолжения вашего отдыха. Размещение в отеле. Отдых.
День 9 - 10 Отель Nusa Dua Beach Resort 5*	Завтрак в отеле. Пляжный отдых. Свободное время.
День 11 Завершение тура	Завтрак в отеле. Освобождение номера. Трансфер в аэропорт и под ваш рейс, вылет домой.

Что входит в стоимость	Не входит в стоимость
• Проживание по программе ретрита в отеле ZEN Resort _Seaview Deluxe Villa 7 ночей , • Трансферы по программе тура, • Питание по программе ретрита: завтрак, обед и ужин (в день заезда ужин, обед в день выезда). В меню блюда здорового питания, • Ежедневно на вилле в Zen Rysort минеральная вода, свежие цветы и корзина фруктов • В соответствии с выбранной программой : ◦ Аюрведические процедуры ◦ Медитация, йога на рассвете и йога на закате ◦ Культурные и познавательные экскурсии • Проживание в отеле Nusa Dua Beach Resort 5*_Superior room 3 ночи на базе завтраков • Медицинская страховка.	• Международный авиаперелет (от 900 USD за человека) • Любые личные расходы • Еда и напитки не по программе • Проживание вне программы • Виза и местные налоги • Все, что не упомянуто в пункте «В стоимость включено»

Стоимость тура

Двухместное размещение, отели 5* (за 1 человека) **3 008 USD**



Одноместное размещение, отели 5* (за 1 человека) **3 692 USD**

****Предложение не является публичной офертой***