



Ретрит "Похудение"

Даты тура: Любые

14 дней / 13 ночей (Перелет не включен) ()

Во время ретрита гостям будут доступны для персональных консультаций эксперты по аюрведе, йоге, доктора- натуропаты и спа-терапевты, диетологи и детокс эксперты, а также консультанты по доше и оценке конституции. В отеле рекомендовано посвящать час в день прогулкам и посещению центра лесной терапии Shinrin Yūko, что будет способствовать укреплению иммунитета, помогать восстановлению сил и снимать стресс.

+7 495 540 5417 Corona Travel

Программа тура

День 1 Прибытие на Бали	Прибытие после полудня. Встреча и трансфер в отель. Размещение. Балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна: традиционный индонезийский ритуал очищения и расслабления скрабом и специями, завершающийся тёплой ванной с лепестками. Ужин. Отдых.
День 2 о. Бали	Завтрак в отеле. Начало аюрведического курса. Консультация специалиста по аюрведе: определение вашей конституции (дош) и подбор индивидуального баланса. Обед. Udvardhana: интенсивный сухой массаж с травяными порошками для улучшения обмена веществ. Bashpasweda: целебная травяная паровая баня. Podikzhi: массаж горячими мешочками с целебными порошками. Ужин. Отдых.

День 3 о. Бали	Завтрак в отеле. Udvardana: повторение процедуры для глубокого очищения кожи и детокса. Обед. Ужин. Отдых.
День 4 о. Бали	Завтрак в отеле. Экскурсионный день и восстановление энергии. Посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу. Marma Energy: глубокая терапия по биоактивным точкам для восстановления сил после прогулки. Reflexology: точечный массаж стоп. Обед. Ужин. Отдых.
День 5 о. Бали	Завтрак в отеле. Udvardana и Bashpasweda: мощная комбинация порошкового массажа и паровой бани для вывода токсинов. Обед. Ужин. Отдых.
День 6 о. Бали	Завтрак в отеле. Elakizhi: массаж горячими мешочками со свежими лечебными листьями и маслами для снятия боли в мышцах и суставах. Обед. Ужин. Отдых.

День 7 о. Бали	Завтрак в отеле. День глубокого омоложения. Marma Energy: гармонизация жизненной энергии. Avagahasweda: сидячая теплая ванна с отварами трав. Navarakizhi: массаж мешочками со специальным целебным рисом, сваренным в молоке (для питания тканей кожи). Обед. Ужин. Отдых.
День 8 о. Бали	Завтрак в отеле. Udvardhana, Bashpasweda и Shirodhara: классический детокс-комплекс, дополненный знаменитым проливанием тёплого масла на лоб (для полного ментального расслабления). Обед. Ужин. Отдых.
День 9 о. Бали	Завтрак в отеле. Abhyanga Oil: классический масляный массаж всего тела в четыре руки или сильными синхронными движениями. Snana: ритуальное омовение/принятие целебной ванны. Podikzhi: массаж мешочками со специями и травами. Обед. Ужин. Отдых.
День 10 о. Бали	Завтрак в отеле. Udvardhana, Avgahasweda (травяная ванна) и Padabhyanga (расслабляющий масляный массаж ног и стоп). Обед.

	Ужин. Отдых.
День 11 о. Бали	Завтрак в отеле. Padaghata: глубокий массаж, который выполняется стопами мастера (идеально для проработки крупных мышц). Bashpasweda: паровая баня для закрепления эффекта. Обед. Ужин. Отдых.
День 12 о. Бали	Завтрак в отеле. Open Chakra: специальная энергетическая процедура, направленная на открытие и балансировку чакр. Обед. Ужин. Отдых.
День 13 о. Бали	Завтрак в отеле. Udwartana и Snana: финальное очищение кожи травяными порошками и омовение. Обед. Ужин. Отдых.
День 14 о. Бали	Завтрак в отеле. Наблюдение за дельфинами с лодки (раннее утро). Аюрведическая процедура для лица по возвращении в отель. Обед.

Освобождение номера и трансфер в аэропорт.

Что входит в стоимость	Не входит в стоимость
• Проживание в выбранной категории виллы • Трансфер в Zen Resort и обратно • Завтрак, обед и ужин (в день заезда ужин, обед в день выезда). В меню блюда здорового питания. • Ежедневно на вилле: минеральная вода, свежие цветы и корзина фруктов • В соответствии с выбранной программой : 1. Аюрведические процедуры 2. Медитация, йога на рассвете и йога на закате 3. Культурные и познавательные экскурсии	• 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 в вилле категории Sunrise / Sunset Seaview Deluxe Villa (за 1 человека) **4 884 USD**

Двухместное размещение в вилле категории Sunrise Seaview Premium Villa with Plunge Pool (за 1 человека) **5 334 USD**

Одноместное размещение в вилле категории Sunrise / Sunset Seaview Deluxe Villa (за 1 человека) **5 590 USD**

Одноместное размещение в вилле категории Sunrise Seaview Premium Villa with Plunge Pool (за 1 человека) **6 488 USD**

***Предложение не является публичной офертой**