



## Ретрит «Похудение» 8 дней / 7 ночей

Даты тура: Любые

8 дней / 7 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 Yoko, что будет способствовать укреплению иммунитета, помогать восстановлению сил и снимать стресс.

+7 495 540 5417 Corona Travel

### Программа тура

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>День 1 Прибытие на Бали</p> | <p><b>Прибытие</b> после полудня.</p> <p>Время замедлить шаг и вдохнуть воздух Бали. Вас ждет ритуал <b>Mandi Lulur</b>: бережный массаж и пряный пилинг из куркумы и рисовой пудры, стирающий усталость дорог.</p> <p>Нежная цветочная ванна, погружающая в глубокий покой.</p> <p><b>Ужин.</b></p> <p>Отдых.</p>                                                                 |
| <p>День 2 о. Бали</p>          | <p><b>Завтрак в отеле.</b></p> <p>День начинается с консультации аюрведического мастера, который настроит компас вашего очищения.</p> <p>Следом — массаж <b>Udvaartana</b> сухими целебными травами, разбивающий лишнее и дарящий коже тонус.</p> <p>Завершит день паровая баня <b>Bashpasweda</b>, выводящая токсины с каплями тепла.</p> <p><b>Обед.</b></p> <p><b>Ужин.</b></p> |
| <p>День 3 о. Бали</p>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <p><b>Завтрак в отеле.</b></p> <p>Сессия <b>Open Chakra</b>.</p> <p>День посвящен тонким настройкам. Через медитацию и мягкие практики вы освободите тело от зажатых эмоций, возвращая свободный ток жизненной энергии и легкость мыслей.</p> <p><b>Обед.</b></p> <p><b>Ужин.</b></p>                                                                            |
| День 4 о. Бали | <p><b>Завтрак в отеле.</b></p> <p>Путешествие к святыням севера: омывающие тело горячие источники Банджар, тишина буддийского храма Вихара и целительный воздух эко-леса.</p> <p>По возвращении — массаж <b>Marma</b>, возвращающий силы через сакральные точки, и очищающая баня <b>Bashpasweda</b>.</p> <p><b>Обед.</b></p> <p><b>Ужин.</b></p>                |
| День 5 о. Бали | <p><b>Завтрак в отеле.</b></p> <p>День глубокого детокса. Массаж горячими травяными мешочками <b>Elakizhi</b> растопит мышечные зажимы.</p> <p>Прогревание в целебном отваре <b>Avagahasweda</b> подарит внутреннее тепло, а глубокий массаж стопами <b>Padaghata</b> вернет телу идеальные контуры и легкость шага.</p> <p><b>Обед.</b></p> <p><b>Ужин.</b></p> |
| День 6 о. Бали | <p><b>Завтрак в отеле.</b></p> <p>Снова в бой с несовершенствами вступает дуэт <b>Udvaartana</b> и <b>Bashpasweda</b>, запуская мощный лимфодренаж.</p> <p>А после — священное время <b>Shirodhara</b>: теплая струя масла на лоб убаюкает разум, стирая стресс — главный барьер на пути к стройности.</p> <p><b>Обед.</b></p>                                   |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <b>Ужин.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| День 7 о. Бали         | <b>Завтрак в отеле.</b><br>Финальный аккорд очищения. Травяная пудра <b>Udvardana</b> шлифует кожу, а масляный массаж <b>Abhyanga</b> насыщает каждую клетку питанием и гармонией.<br>Завершающий ритуал <b>Bashpasweda</b> оставляет тело чистым, легким и обновленным.<br><b>Обед.</b><br><b>Ужин.</b>                                      |
| День 8 Завершение тура | <b>Завтрак в отеле.</b><br>Рассвет в океане и встреча с дельфинами — чистый восторг и символ вашей новой свободы. Перед прощанием с островом — нежный аюрведический уход для лица, который заставит вашу кожу светиться изнутри. Выезд в мир — обновленными, стройными и вдохновленными.<br><b>Обед.</b><br>Трансфер в аэропорт, вылет домой. |

| Что входит в стоимость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Не входит в стоимость                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проживание в выбранной категории виллы</li> <li>• Трансфер в Zen Resort и обратно</li> <li>• Завтрак, обед и ужин (в день заезда ужин, обед в день выезда). В меню блюда здорового питания.</li> <li>• Ежедневно на вилле: минеральная вода, свежие цветы и корзина фруктов</li> <li>• В соответствии с выбранной программой :</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аюрведические процедуры</li> <li>2. Медитация, йога на рассвете и йога на закате</li> <li>3. Культурные и познавательные экскурсии</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Международный авиаперелет (от 900 USD за человека)</li> <li>• Любые личные расходы</li> <li>• Еда и напитки не по программе</li> <li>• Проживание вне программы</li> <li>• Виза и местные налоги</li> <li>• Все, что не упомянуто в пункте «В стоимость включено»</li> </ul> |

## Стоимость тура

Двухместное размещение в вилле категории Sunrise / Sunset Seaview Deluxe Villa (за 1 человека) **2 693 USD**

Двухместное размещение в вилле категории Sunrise Seaview Premium Villa with Plunge Pool (за 1 человека) **2 938 USD**

Одноместное размещение в вилле категории Sunrise / Sunset Seaview Deluxe Villa (за 1 человека) **3 075 USD**

Одноместное размещение в вилле категории Sunrise Seaview Premium Villa with Plunge Pool (за 1 человека) **3 558 USD**



**\*Предложение не является публичной офертой**