

ВЕЛНЕС ПРОГРАММЫ



Погрузитесь в тишину и спокойствие с помощью наших велнес программ.

Наша 7-дневная велнес программа была тщательно разработана с целью восстановления гармонии и баланса. Присоединяйтесь к бесплатным урокам, которые наши инструкторы проводят для вас согласно расписанию. Уроки включают такие практики, как йога для начинающих, дыхательные практики и растяжка.

Занятия йогой улучшают силу и гибкость тела, приносят баланс и гармонию, позволяют обрести контроль над телом и умом.

Ежедневные медитации дарят спокойствие и гармонию, что хорошо отражается на самочувствии и здоровье.

ДЕНЬ / ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7:15 - 8:00	Hatha Йога Dawn пирс	Vinsaya Йога Dawn пирс	Аква Йога СПА бассейн	Vinsaya Йога Dawn пирс	Аква Йога СПА бассейн	Hatha Йога Dawn пирс	Растяжка & Тонус Dawn пирс
15:00 - 15:15	Релакс дыхание The Dhoni	Короткая медитация The Dhoni	Счастливая среда The Dhoni	Релакс дыхание The Dhoni	Короткая медитация The Dhoni	Спокойная суббота The Dhoni	
18:30 - 19:15		Йога на закате Dawn пирс		Йога на закате Dawn пирс			