



---

## Описание программы | Возвысьтесь над собой

Восстановите равновесие и поднимите уровень самопознания и заботы о себе на новую высоту. Если вы любознательные люди и ищете вдохновения у природы, то вы будете глубоко тронуты нашим захватывающим дух тропическим оазисом. Найдите источник энергии внутри себя и позвольте проявиться внутреннему спокойствию, здоровью и счастью. Эта программа предназначена для тех, кто хочет перейти на другой уровень осознанности, избавляясь от внутренних преград и изучая новые методы работы над собой, а также для тех, кто хочет ввести системный подход к здоровому во всех смыслах образу жизни.

## 7 ночей - специальная йога программа в спа-центре BAANI

ключевые принципы: #йога #забота о себе #осознанность - #любовь к себе - #жизнестойкость - #ментальная практика #жить настоящим

Откройте для себя важность йоги и осознанности, и узнайте, как интегрировать их в свою повседневную жизнь, чтобы достичь спокойствия, ясности ума и мира с самим собой. Спа-центр Ваани, расположенный среди прекрасной лагуны, идеальное место, чтобы замедлить темп и погрузиться в самопознание и заботу о себе для начала более размеренной, гармоничной жизни.

- развитие или совершенствование своей йога-практики
- самосознание и безмятежность разума
- развитие личных техник медитации
- избавление от повседневных стрессов
- обретение основы для более спокойной и полноценной жизни
- овладение техниками осознанности, которые вы сможете применять в своей повседневной жизни

#### **Включено:**

- 7 ночей на курорте
- Ежедневный завтрак
- 6 индивидуальных занятий йогой - 60 минут
- 1 частный сеанс исследования здоровья «Круг жизни» (на месте или посредством Zoom)
- 1 балансировка чакр с помощью звуков - 60 минут
- 1 процедура "Исцеляющее прикосновение" – 60 минут
- 1 процедура "Заряд иммунитета" - 75 минут
- 1 сеанс расслабляющего массажа спины - 60 минут
- 1 ежедневный смузи "суперфуд" на выбор
- 1 оздоровительная ванна, включая ½ бутылки шампанского
- 1 тур с гидом на закате солнца на SUP-сёрфе
- Бесплатное посещение тренажерного зала.
- Персонализированный набор для самостоятельного ухода за собой дома

**Период проживания:** 21/02/21 - 31/10/21

#### **Цены:**

Lagoon Pool Villa |US\$3451.00 за человека

Ocean Pool Villa |US\$3528.75 за человека

Beach Pool Villa |US\$3903.60 за человека

#### **Условия и положения:**

- В соответствии с политикой бронирования и отмены курорта
- При бронировании необходимо ввести код бронирования - **YOGA2021**
- Цены указаны за двоих, при двухместном размещении, и включают государственный экологический налог в размере \$6,00 за человека и НДС в размере 12%.
- В стоимость не входит трансфер из аэропорта до курорта, он оплачивается при подтверждении бронирования.
- Доплата за план питания:
- Проживание с завтраком до полупансиона - 160 долларов США на человека
- От полупансиона до всё включено премиум - 170 долларов США на человека



### Организаторы программы:

- Ренате Гермес, велнес-директор | тренер по здоровью + команда оздоровительных терапевтов.
- Наша команда велнес-энтузиастов, терапевтов и практиков йоги стремится помочь вам в вашем личном путешествии к самосовершенствованию.
- Аккредитованный на международном уровне тренер по здоровью и учитель осознанности Ренате вдохновляет на здоровый, радостный и осознанный образ жизни. Она посвятила себя тому, чтобы помогать людям вести здоровый образ жизни, и трансформировать намерения в устойчивое саморазвитие даже в самые трудные времена. Ее стиль преподавания и коучинга исследует силу близости и заботы о себе.

