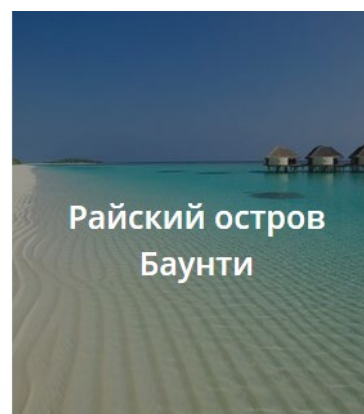
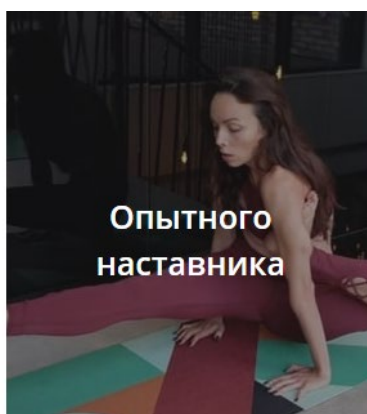
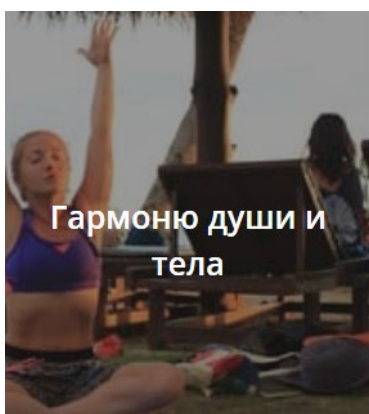
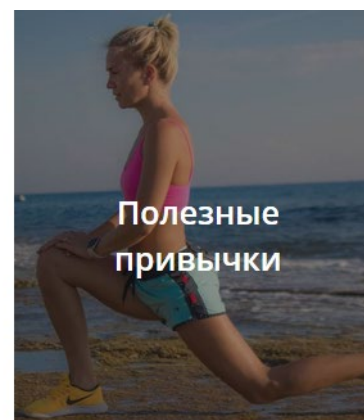
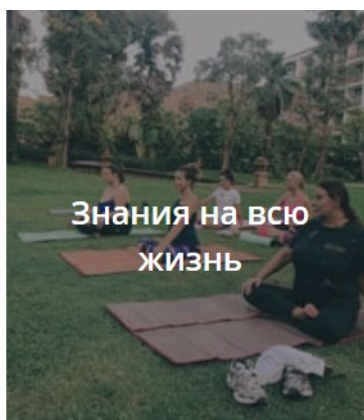
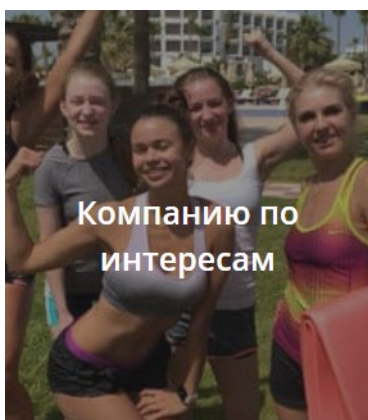
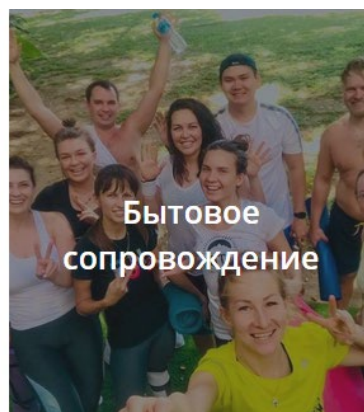
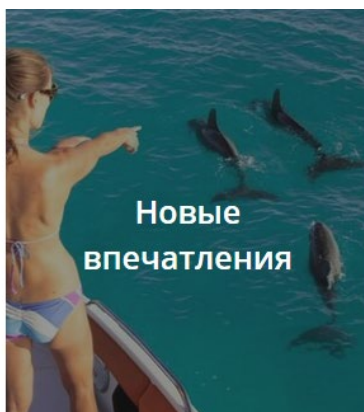
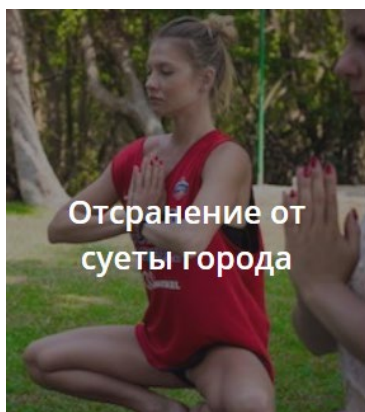


Йога-тур на Мальдивы от 73800 руб

8-17 ИЮНЯ

Что ты получишь в йога-туре на Мальдивы?



Избавьтесь от стресса и нервозности! Напитайте свой дух и тело энергией экзотических островов, откройте глубины своего сознания. Расширьте собственное мироощущение. Йога тур на Мальдивы в 2019 году – это способ обрести внутренне равновесие, постичь

медитативные практики и усовершенствовать собственное тело. Курс предусматривает хатха-йогу и соматику.

Мы предлагаем:

- Глубокий релакс и снятие непрерывного напряжения;
- Овладение новыми практиками по боди-конструированию;
- Насыщение энергией и жизненной силой.

Как выглядит наш райский остров Камаду

На время тура мы будем жить в комфортных 2х-местных номерах в мини-отелях острова Камаду.

Уютные номера с кондиционером, санузлом и ежедневной уборкой

Атмосферный ресторан азиатской и европейской кухни с видом на океан

Просторная площадка для занятий йогой на берегу океана



Прозрачная вода цвета аквамарин

Прозрачность воды позволяет отчетливо видеть океанское дно со всей его флорой и фауной – кораллами, причудливыми рыбками и ярко-белым песком. Местная аква-экзотика создана для того, чтобы ее фотографировали!



Потрясающая кухня

Экзотические фрукты, морепродукты и свежельовленная из океана рыба – это то, что можно потрогать и попробовать на вкус! Ресторан предлагает разнообразные интересные блюда из всего, чем богата местная тропическая зона.

Отдых для тела и души

Йога-тур на Мальдивы из Москвы откроет новые грани эмоционального и физического релакса, отпуск приобретет смысловую насыщенность, а Вы получите новые знания и навыки, которые помогут справиться с последствиями жизни в мегаполисе.



Расписание йога-тура на каждый день

<p>День 1 Прибытие на остров Камаду <i>Утро: функциональная диагностика с элементами йоги. Определение состояния тела. – 1.5 часа</i> <i>Завтрак</i> <i>Свободное время</i> <i>Вечерняя практика: хатха-йога 55 мин</i></p>	<p>День 2 <i>Утро: Хатха-йога. Комплекс на все тело – 1.5 часа</i> <i>Практикум по аюрведе, тестирование на определение конституции тела</i> <i>Завтрак</i> <i>Свободное время</i> <i>Вечерняя практика: хатха-йога и основы медитации – 55 мин</i> <i>Ужин</i></p>
<p>День 3 <i>Утро: Пробуждающая практика: хатха-йога – 1.5 часа</i> <i>Основы пранаямы – 40 мин</i> <i>Завтрак</i> <i>Свободное время</i> <i>Трансформационная игра “Сатори” 1-ая группа (до 5 человек, продолжительность- 3,5 часа)</i> <i>Ужин</i></p>	<p>День 4 <i>Утренняя хатха-йога – 1.5 часа</i> <i>Интенсивная практика виньяса-флоу – 40 м</i> <i>Завтрак</i> <i>Свободное время</i> <i>Терапевтическая сессия “Колесо жизненного баланса”, техники работы с негативными эмоциями – 1.5 часа</i> <i>Ужин</i></p>
<p>День 5 <i>Утро: хатха-йога с элементами виньяса-флоу – 1.5 часа</i> <i>Завтрак</i> <i>Свободное время</i> <i>Трансформационная игра “Сатори” 2-ая группа (до 5 человек, продолжительность- 3,5 часа)</i> <i>Ужин</i></p>	<p>День 6 <i>Утро: Хатха-йога с проработкой основных направлений подвижности – 1.5 часа</i> <i>Медитация – 40 мин</i> <i>Завтрак</i> <i>Свободное время</i> <i>Вечерняя расслабляющая практика: хатха-йога 55 мин</i> <i>Ужин</i></p>
<p>День 7 <i>Утро: Хатха-йога: комплекс для проработки мышц спины – 1.5 часа</i> <i>Завтрак</i> <i>Свободное время</i> <i>Вечер: Йога-Нидра 55 мин</i> <i>Ужин</i></p>	<p>День 8 <i>Утро: хатха-йога – 1.5 часа</i> <i>Завтрак</i> <i>Свободное время</i> <i>Терапевтическая сессия: работа с анкетами по проработке негативных эмоций – 1.5 часа</i> <i>Вечерняя хатха-йога</i> <i>Ужин</i></p>
<p>День 9 <i>Утро: Хатха-йога – 1.5 часа</i> <i>Завтрак</i> <i>Свободное время</i> <i>Медитация – 55 мин</i> <i>Терапевтическая сессия: Работа с анкетой по проявлению намерения/желания</i> <i>Вечерняя практика: хатха-йога и основы медитации – 55 мин</i> <i>Ужин</i></p>	<p>День 10 <i>Завтрак</i> <i>Свободное время</i> <i>Ужин/отъезд</i></p>

Где мы будем жить

На время тура мы будем жить в комфортных 2х-местных номерах в мини-отелях острова Камаду.

Уютные номера с кондиционером, санузлом и ежедневной уборкой

Атмосферный ресторан азиатской и европейской кухни с видом на океан

Просторная площадка для занятий йогой на берегу океана



Развлечения включенные в стоимость тура



ПИКНИК ВСЕ В БЕЛОМ НА СЭНД БЭНК

Вы когда-нибудь бывали на крохотном необитаемом островке из песка, окруженном океаном? Здесь вы займетесь снорклингом, а после вас ждет ужин-барбекю и удивительный красоты закат.



МАЛЬДИВСКАЯ НОЧЬ

Прочувствуйте колорит мальдивских островов - танцы под ритмы традиционных барабанов БОДУ БЕРУ и вкуснейший ужин из рыбы-барбекю и национальных мальдивских угощений на берегу океана ждут вас!



НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЕЛЬФИНАМИ

Проведите с нами чудесное утро в морском круизе, куда мы отправимся чтобы полюбоваться на дружелюбных дельфинов. Эти удивительные млекопитающие обитают вдоль береговой линии Камаду семейными стайками по 15-30 особей.

Стоимость тура

Без перелета
73800 Р

- + Проживание в комфортных номерах мини-отелей острова;
- + Завтраки и ужины – шведский стол
- + Трансфер Мале-Камаду-Мале
- + “Зеленый налог”
- + Курс йога-практик, медитаций
- + Питьевой ДЕТОХ-кокос каждое утро
- + Безлимитный снорклинг на коралловом рифе

С перелетом
115900 Р

- +Перелет туда и обратно
- + Проживание в комфортных номерах мини-отелей острова;
- + Завтраки и ужины – шведский стол
- + Трансфер Мале-Камаду-Мале
- + “Зеленый налог”
- + Курс йога-практик, медитаций
- + Питьевой ДЕТОХ-кокос каждое утро

<ul style="list-style-type: none">+ WHITE SUNSET – пикник на необитаемом острове на закате (дресс-код = белая одежда);+ Экскурсия “Свидание с дельфинами”+ “Мальдивская ночь”+ Вечер у костра и ночное купание+ КИНО под звездам <p>– Перелет</p>	<ul style="list-style-type: none">+ Безлимитный снорклинг на коралловом рифе+ WHITE SUNSET – пикник на необитаемом острове на закате (дресс-код = белая одежда);+ Экскурсия “Свидание с дельфинами”+ “Мальдивская ночь”+ Вечер у костра и ночное купание+ КИНО под звездам
---	---