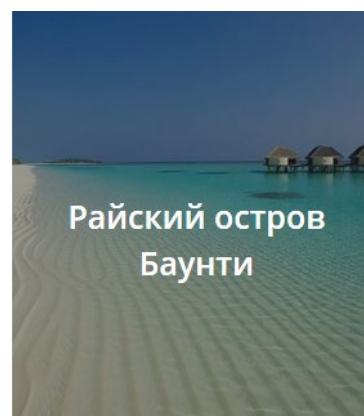
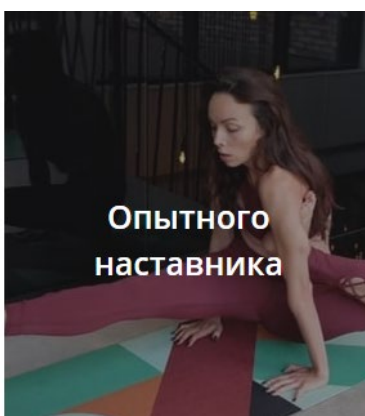
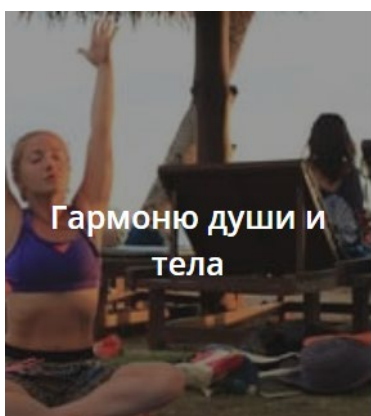
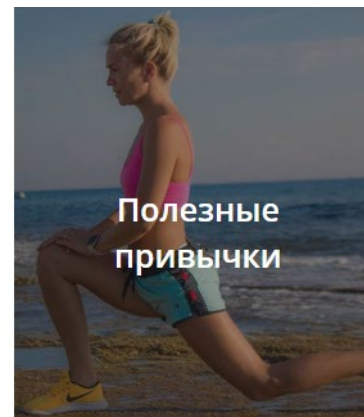
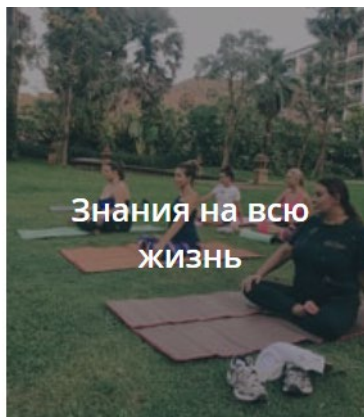
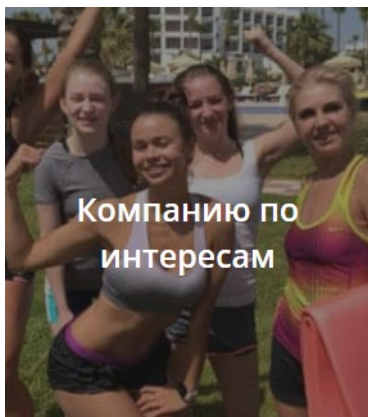
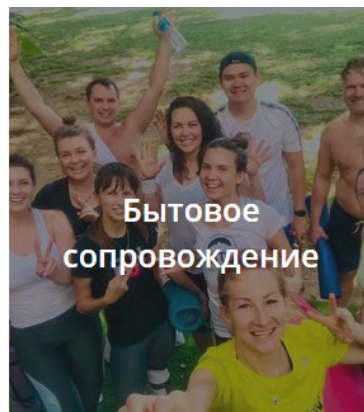
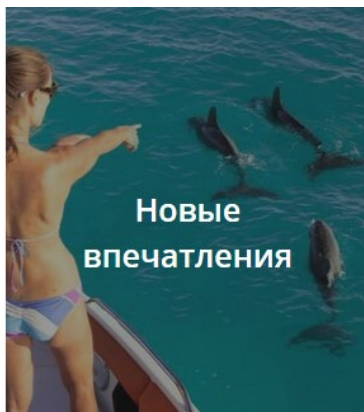
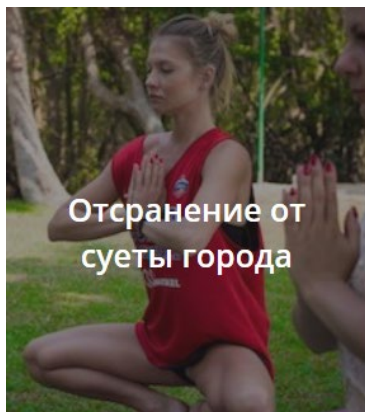


## Йога-тур на Шри-Ланку от 78500 руб

с 1 по 10 мая

Что ты получишь в йога-туре на Шри-Ланку?



**Присоединись к нам, чтобы вырваться из суеты большого города в свободное пространство тропического острова!**

## Впусти Весну в свою жизнь!

Весенний йога-тур откроет дорогу процессам пробуждения и возобновления психо-физических резервов, а специальная релакс-программа поможет ликвидировать психическое перенапряжение и скованность.

«Дыхание Океана» - это курс, предусматривающий работу двух инструкторов, которая нацелена на реализацию программы тотал-перезагрузки. Она содержит в себе йога-практику, дыхательную гимнастику, танцы, пение и безмятежные дискуссии о самом главном.

Мы поможем вернуть гармонию и баланс в сознание, привести внутреннее содержание в структурированную конструкцию, которая обеспечит эмоциональное равновесие и устойчивое самовосприятие.

### Расписание йога-тура на каждый день

<p><b>День 1</b> 7.30-8.30 Утренняя мягкая практика Хатха Йоги, медитация и пранаяма (дыхательные практики), Настройка дня. 8.30-10.00 на Йога-даче. Детокс-кокос, свежие фрукты. 10.00-11.00 Лайфкоучинг - мастерство саморазвития гармоничной личности. 18.00-19.00 Лайфкоучинг. 19.00-20.00 Голосовые и дыхательные практики. Индивидуальные уроки вокала. 20.00-21.30 Свободное время, прогулки у Океана, беседы на свободные темы.</p>	<p><b>День 2</b> 7.30-8.30 Утренняя мягкая практика Хатха Йоги, медитация и пранаяма (дыхательные практики), Настройка дня. 8.30-10.00 на Йога-даче. Детокс-кокос, свежие фрукты. 10.00-11.00 Лайфкоучинг - мастерство саморазвития гармоничной личности. 18.00-19.00 Хатха Йога 19.00-20.00 Голосовые и дыхательные практики. Индивидуальные уроки вокала. 20.00-21.30 Свободное время, прогулки у Океана, беседы на свободные темы.</p>
<p><b>День 3</b> 7.30-8.30 Утренняя мягкая практика Хатха Йоги, медитация и пранаяма (дыхательные практики), Настройка дня. 8.30-10.00 на Йога-даче. Детокс-кокос, свежие фрукты. 10.00-11.00 Лайфкоучинг - мастерство саморазвития гармоничной личности. 18.00-19.00 Йога Нидра 19.00-20.00 Голосовые и дыхательные практики. Индивидуальные уроки вокала. 20.00-21.30 Свободное время, прогулки у Океана, беседы на свободные темы.</p>	<p><b>День 4</b> 7.30-8.30 Утренняя мягкая практика Хатха Йоги, медитация и пранаяма (дыхательные практики), Настройка дня. 8.30-10.00 на Йога-даче. Детокс-кокос, свежие фрукты. 10.00-11.00 Лайфкоучинг - мастерство саморазвития гармоничной личности. 18.00-19.00 Хатха Йога 19.00-20.00 Голосовые и дыхательные практики. Индивидуальные уроки вокала. 20.00-21.30 Свободное время, прогулки у Океана, беседы на свободные темы.</p>

<p><b>День 5</b> 7.30-8.30 Утренняя мягкая практика Хатха Йоги, медитация и пранаяма (дыхательные практики), Настройка дня. 8.30-10.00 на Йога-даче. Детокс-кокос, свежие фрукты. 10.00-11.00 Лайфкоучинг - мастерство саморазвития гармоничной личности. 18.00-19.00 Хатха Йога/Танцы на песке/Йога Нидра/Лайфкоучинг. 19.00-20.00 Голосовые и дыхательные практики. Индивидуальные уроки вокала. 20.00-21.30 Свободное время, прогулки у Океана, беседы на свободные темы.</p>	<p><b>День 6</b> 7.30-8.30 Утренняя мягкая практика Хатха Йоги, медитация и пранаяма (дыхательные практики), Настройка дня. 8.30-10.00 на Йога-даче. Детокс-кокос, свежие фрукты. 10.00-11.00 Лайфкоучинг - мастерство саморазвития гармоничной личности. 18.00-19.00 Хатха Йога/Танцы на песке/Йога Нидра/Лайфкоучинг. 19.00-20.00 Голосовые и дыхательные практики. Индивидуальные уроки вокала. 20.00-21.30 Свободное время, прогулки у Океана, беседы на свободные темы.</p>
<p><b>День 7</b> 7.30-8.30 Утренняя мягкая практика Хатха Йоги, медитация и пранаяма (дыхательные практики), Настройка дня. 8.30-10.00 на Йога-даче. Детокс-кокос, свежие фрукты. 10.00-11.00 Лайфкоучинг - мастерство саморазвития гармоничной личности. 18.00-19.00 Хатха Йога/Танцы на песке/Йога Нидра/Лайфкоучинг. 19.00-20.00 Голосовые и дыхательные практики. Индивидуальные уроки вокала. 20.00-21.30 Свободное время, прогулки у Океана, беседы на свободные темы.</p>	<p><b>День 8</b> 7.30-8.30 Утренняя мягкая практика Хатха Йоги, медитация и пранаяма (дыхательные практики), Настройка дня. 8.30-10.00 на Йога-даче. Детокс-кокос, свежие фрукты. 10.00-11.00 Лайфкоучинг - мастерство саморазвития гармоничной личности. 18.00-19.00 Хатха Йога/Танцы на песке/Йога Нидра/Лайфкоучинг. 19.00-20.00 Голосовые и дыхательные практики. Индивидуальные уроки вокала. 20.00-21.30 Свободное время, прогулки у Океана, беседы на свободные темы.</p>
<p><b>День 9</b> 7.30-8.30 Утренняя мягкая практика Хатха Йоги, медитация и пранаяма (дыхательные практики), Настройка дня. 8.30-10.00 на Йога-даче. Детокс-кокос, свежие фрукты. 10.00-11.00 Лайфкоучинг - мастерство саморазвития гармоничной личности. 18.00-19.00 Хатха Йога/Танцы на песке/Йога Нидра/Лайфкоучинг.</p>	<p><b>День 10)</b> Вылет домой</p>



19.00-20.00

Голосовые и дыхательные практики.

Индивидуальные уроки вокала.

20.00-21.30

Свободное время, прогулки у Океана, беседы на свободные темы.

## Где мы будем жить

На время тура мы будем располагаться в комфортабельных номерах, с ежедневной уборкой. В нашем распоряжении будет уютная терраса для приятных вечерних посиделок. Занятия будут проходить в просторном помещении с крышей.



## Развлечения включенные в стоимость тура

### ШРИ ЛАНКА СТРАНА ЧАЯ

- Трекинг на Малый пик Адама в Элле, каменный девятиарочный мост;
- Поездку на всемирно известном поезде, маршрут которого проложен через наиболее живописные места;
- Встречу восхода солнца на панорамной смотровой площадке посреди чайных плантаций в Хапутале;
- Дегустацию чая, которая проходит в стенах знаменитой фабрики в Нуvara Элия;
- Поездка на крупнейшие многовековые водопады Шри-Ланки.



### Шопинг и встреча заката в ФОРТЕ ГАЛЛЕ

Поездка к старинному голландскому форту Галле, который на данный момент является объектом всемирного наследия, ознакомит туристов с уникальной атмосферой этого места и потрясающей колониальной архитектурой. Размеренная прогулка предоставит возможность не спеша побродить по узким улочкам форта и заглянуть в сувенирные лавки, сра, приобрести аутентичные детали

интерьера и домашнего текстиля. После шопинга можно перекусить в одном из уютных ресторанов, откуда открывается восхитительный вид на закат.

## Обзорный тур ТАЙНЫ ПОБЕРЕЖЬЯ

Состоит из программы посещения:

- Фермы, где выращивают черепашек;
- Плантации в Когалле, где пройдет дегустация сапфирового улун-чая;
- Лодочной прогулки по лагуне посреди мангровой чащи;
- Плантации корицы;
- Буддистского храма, который населяют монахи;
- Встреча захода солнца на панорамной площадке Ступы Мира



## Стоимость тура

### Без перелета - 78 500 р.

- + Блок занятий из 10 практик
- + Проживание в комфортном 2х-местном номере на йога-даче 10 дней/9ночей
- + Завтрак обильный выбором сочных ФРУКТОВ И ФРЕШЕЙ
- + Освежающий ДЕТОХ - КОКОС каждое утро
- + Бесплатный WiFi на территории йога-дачи
- + Трансфер из аэропорта и обратно
- + БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ по Шри-Ланке - (2 дня/1 ночь)
- + 1-дневный обзорный тур ТАЙНЫ ПОБЕРЕЖЬЯ
- + Один ужин-дегустиция RICE & CAR
- + Сеанс целебного АЮРВЕДИЧЕСКОГО МАССАЖА
- + Шопинг и встреча заката в ФОРТЕ АЛЛЕ
- Перелет
- Виза (35-40 евро)

\* цена может меняться в зависимости от близости к туру

### С перелетом - 111 753 р.

- + Блок занятий из 10 практик
- + Проживание в комфортном 2х-местном номере на йога-даче 10 дней/9ночей
- + Завтрак обильный выбором сочных ФРУКТОВ И ФРЕШЕЙ
- + Освежающий ДЕТОХ - КОКОС каждое утро
- + Бесплатный WiFi на территории йога-дачи
- + Трансфер из аэропорта и обратно
- + БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ по Шри-Ланке - (2 дня/1 ночь)
- + 1-дневный обзорный тур ТАЙНЫ ПОБЕРЕЖЬЯ
- + Один ужин-дегустиция RICE & CAR
- + Сеанс целебного АЮРВЕДИЧЕСКОГО МАССАЖА
- + Шопинг и встреча заката в ФОРТЕ АЛЛЕ
- + Перелет
- Виза (35-40 евро)

\* цена может меняться в зависимости от близости к туру