

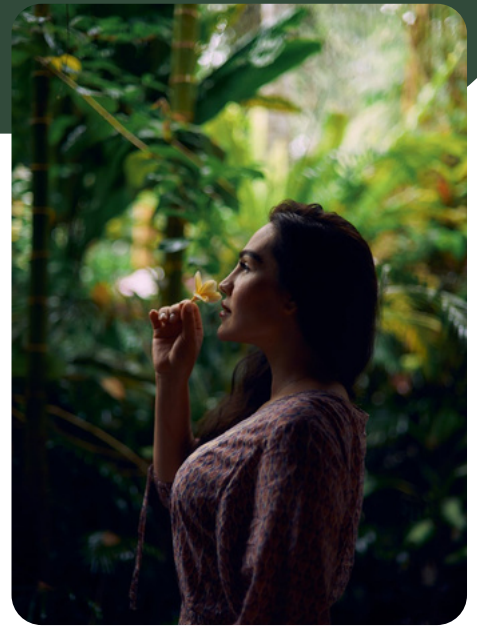
ПУТЕШЕСТВИЕ ДУШИ

АВТОРСКИЙ РЕТРИТ

С ЯНОЙ ТАНАС



КОМУ ПОДОЙДЕТ ЭТОТ РЕТРИТ:



Женщинам, которые хотят решать самые разные вопросы, связанные с женским здоровьем и качеством жизни.

Мы мягко и вдумчиво работаем с такими состояниями:

- болезненные месячные и ПМС;
- опущение внутренних органов;
- гормональные дисбалансы;
- эндометриоз;
- нарушения сна и пищевого поведения;
- боли в спине и дискомфорт в теле.

А также если вы:

- чувствуете, что прежние способы поддержать себя больше не работают;
- устали от тревоги и наплыва мыслей;
- хотите выдохнуть и наконец заняться собой;
- ищете тёплое общение и поддержку в кругу других женщин.

Ретрит подходит для любого уровня и любого тела



Яна Танас - йога-терапевт с 12- летним стажем, специализируюсь на женском здоровье.

Моя практика помогает женщинам восстанавливать физическое и эмоциональное равновесие, обретать опорность, заземлённость и глубокое понимание своей природы.

Для меня йога - это путь возвращения к себе. Инструмент самопознания и бесконечное исследование тела, сознания и энергии. Я делюсь этим состоянием с ученицами, вдохновляя их чувствовать радость, наполненность и гармонию в каждый момент.

Выпускница Гималайской Академии Йоги в Ришикеше - мировой столицы йоги.

Сертифицированный инструктор воздушной йоги в гамаках. Выпускница школы женского здоровья **Adama Yoga** (Москва): живая анатомия, живая физиология, йогатерапия женских заболеваний.

Дополнительное обучение: перинатальная и постнатальная йога, йогатерапия варикоза и опущения внутренних органов



ЛОКАЦИЙ

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЖДУТ НАС

- Белоснежные пляжи
- Атмосферные кафе
- Священные источники
- Рассвет на вулкане
- Знаменитые балийские закаты
- Величественные водопады
- Парк качелей в джунглях
- Многоуровневые рисовые террасы

РАЗМЕЩЕНИЕ



АУТЕНИЧНЫЙ ОТЕЛЬ, В БАЛИЙСКОМ
СТИЛЕ | ПРОСТОРНЫЕ НОМЕРА |
5 БАССЕЙНОВ | УЮТНЫЙ РЕСТОРАН

BALI YOGA TOUR

РАЗМЕЩЕНИЕ

ОКЕАН (3 ДНЯ)



АТМОСФЕРНЫЙ ОТЕЛЬ, 5 МИНУТ ПЕШКОМ
ДО ОКЕАНА | ПРОСТОРНЫЕ НОМЕРА |
СПА | РЕСТОРАН

Ежедневная Йога

Лучший способ начать день на райском острове! Каждый день мягкая телесная практика: йога, дыхание, медитация и микродвижения, которые помогают расслабить тело, снять напряжение и восстановить внутреннее состояние. Завершаем глубокой шавасаной со звуко- и ароматерапией



День 1

ЗНАКОМСТВО

• Круг знакомства

• Обед в
атмосферном кафе

• Церемония огня

ЦЕРЕМОНИЯ ОГНЯ АГНИ ХОТРА



Когда огонь разгорается, ты чувствуешь его жар на коже. Это не просто пламя – это символ очищения, перерождения. Закрываешь глаза, вдыхаешь воздух, пропитанный ароматами благовоний. Вокруг тишина, лишь потрескивание огня и голос ведущего, произносящего древние мантры.

Ты отпускаешь всё ненужное – страхи, тревоги, прошлые обиды. Огонь забирает их, превращая в лёгкий пепел. С каждым вдохом ты становишься легче, с каждым выдохом – свободнее.

Эта древняя ведическая практика исцеляет на глубинном уровне. Ты выходишь из неё другим человеком – очищенным, наполненным, готовым к новому этапу своей жизни.

Готов(а) заглянуть в самую глубину себя и освободиться от всего, что тебя сдерживает?

День 2

СВЯТЫЕ ИСТОЧНИКИ

Йога

Завтрак

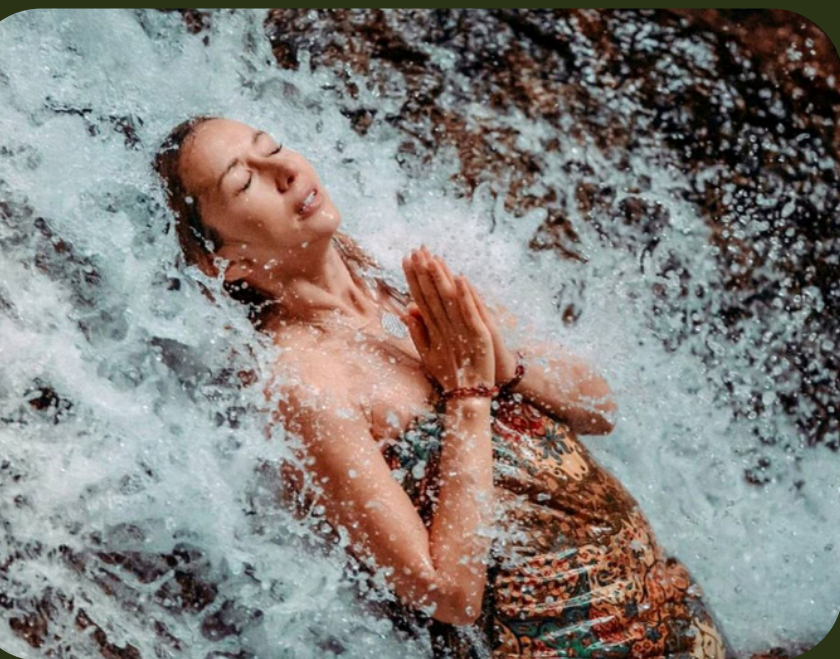
Святые источники

Парк качелей

Саундххилинг



СВЯТЫЕ ИСТОЧНИКИ



ЦЕРЕМОНИЯ ОЧИЩЕНИЯ

Путешествие в сердце Бали начинается с очищения. В прозрачных водах священных источников ты отпускаешь усталость, тревогу и старые энергии. Под руководством балийского проводника происходит мягкое обновление тела и духа через ритуал, наполненный благодарностью и светом. Каждая капля воды становится прикосновением исцеляющей силы острова

САУНДХИЛИНГ



В окружении рисовых террас расположены пирамиды, созданные по законам сакральной геометрии. Звуки гонгов, барабанов и поющих чаш проникают в каждую клетку, растворяя напряжение и возвращая внутреннюю гармонию. Это путешествие за пределы слов- туда, где тело отдыхает, душа вспоминает своё равновесие, а сердце раскрывается навстречу тишине и присутствию

День 3

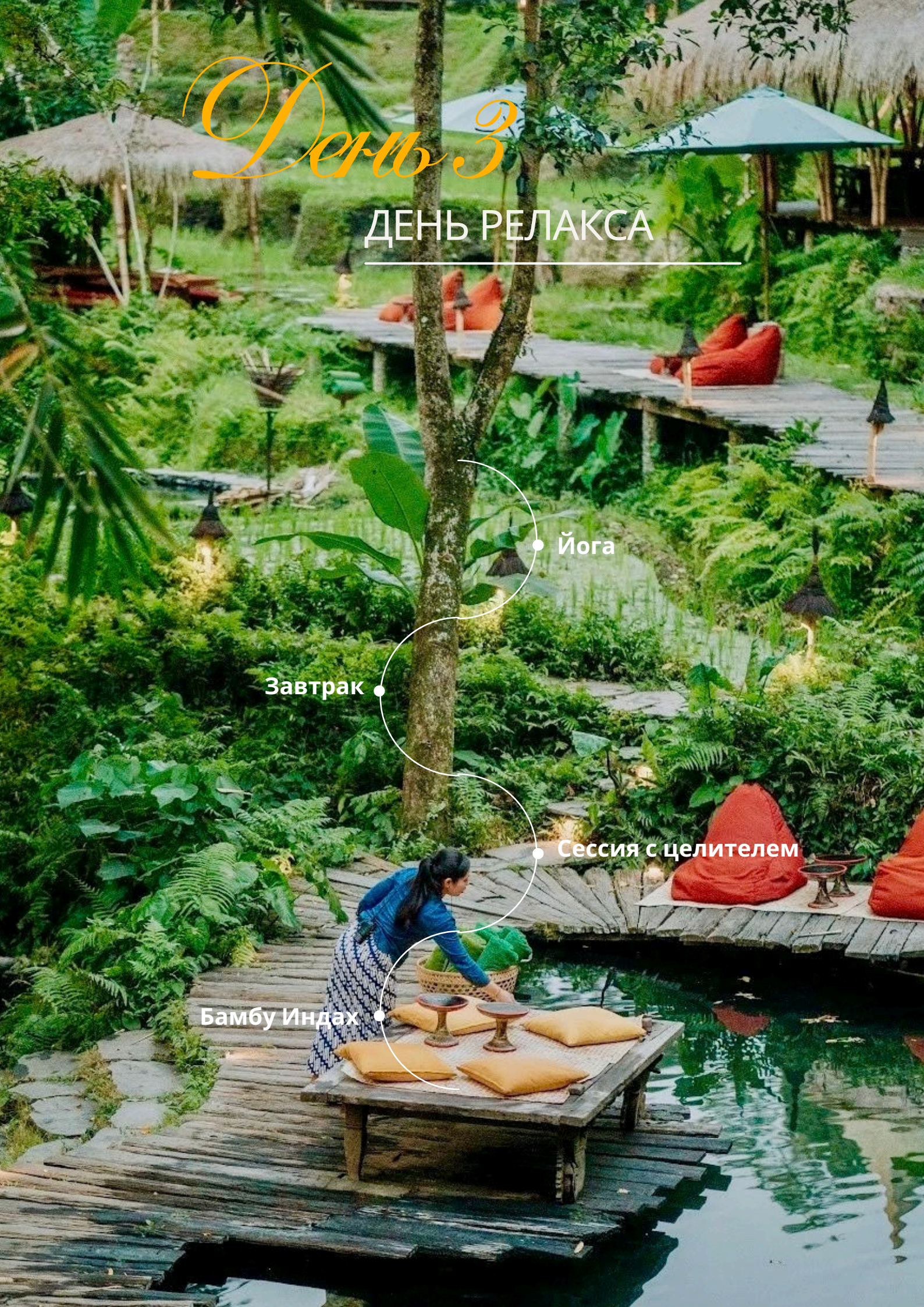
ДЕНЬ РЕЛАКСА

Йога

Завтрак

Сессия с целителем

Бамбу Индах



Духовное целительство - важная часть балийской культуры, помогающая людям восстанавливать внутренний баланс и наполняться энергией.

Маде - один из уважаемых мастеров, Уже более 15 лет он практикует духовное исцеление и открывает свой дом для гостей со всего мира.

СЕССИЯ С ЦЕЛИТЕЛЕМ



БАМБУ ИНДАХ



Проведём день в **Bambu Indah** — среди джунглей, у реки Аюнг и природных бассейнов с родниковой водой. Отдых, купание и обед в **River Warung** с традиционной индонезийской кухней

День 4

МЕНТАЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

• Йога

• Завтрак

• Свободное время

• Бали Дача



БАЛИ ДАЧА

Бали Дача славится в первую очередь уникальной атмосферой свободы и творчества, когда близкие по духу люди собираются вместе, чтобы праздновать жизнь. Вас ждут три бани в джунглях, банные церемонии, купели и речной бассейн с лепестками цветов, травяные чаи, китайская чайная церемония, танцы, перфомансы, фаер-шоу, живая и электронная музыка, танцы у костра, множество зон для отдыха, домашняя вегетарианская и веганская еда и классная атмосфера!



День 5

ВОДОПАДЫ

• Завтрак

• Водопады

• Кафе с видом на озеро

• Рисовые террасы

• Святое дерево

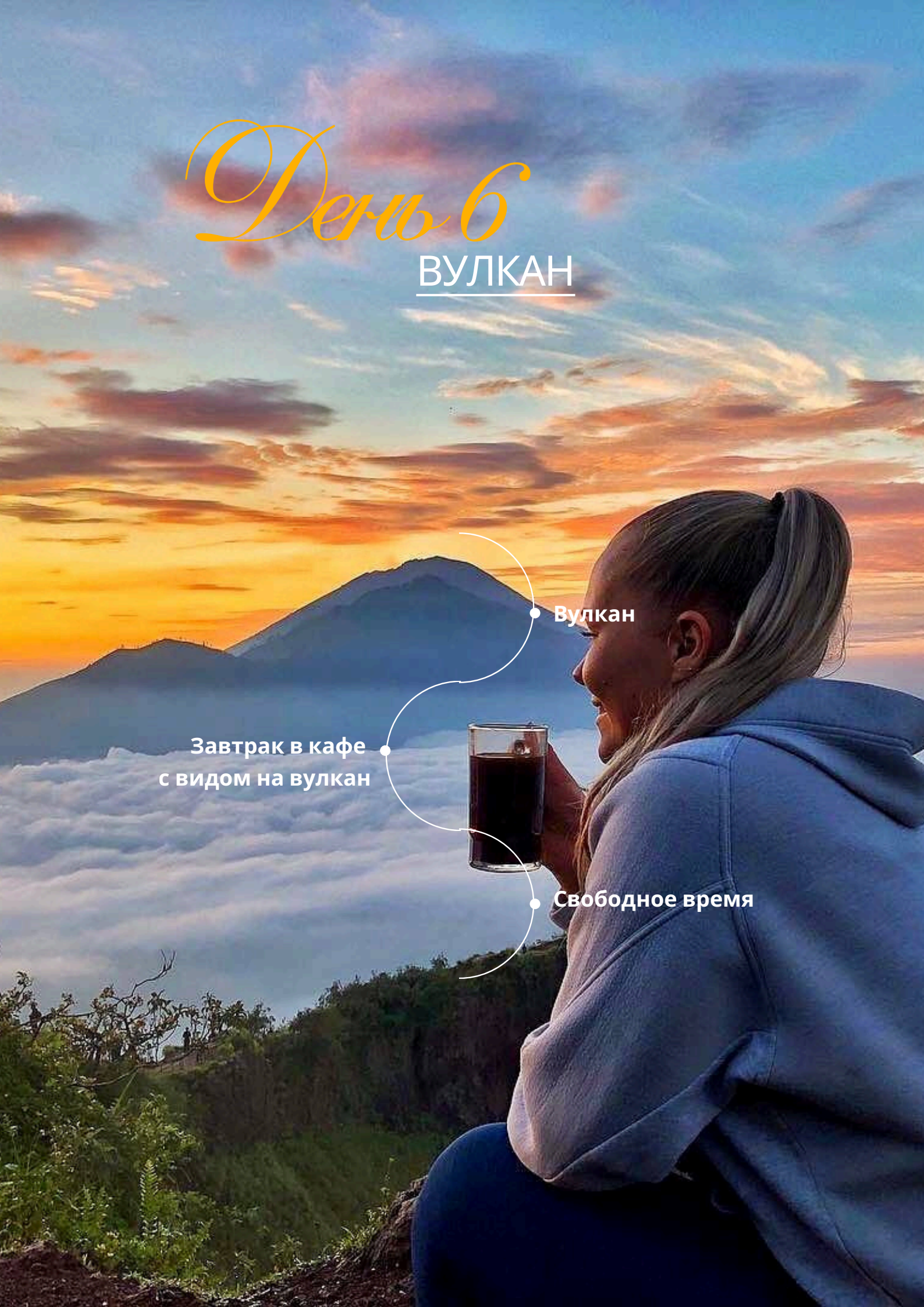
День 6

ВУЛКАН

Вулкан

Завтрак в кафе
с видом на вулкан

Свободное время



День 7

СПА ДЕНЬ

• Йога

Завтрак •

• Спа



День 8

ПЛЯЖ

• Йога

• Завтрак

• Переезд к океану



День 9

ПЛЯЖ

• Йога

• Завтрак

• Пляж

День 10

ЗАКРЫТИЕ

• Йога

• Круг закрытия

• Свободное время

• Прощальный ужин



Цена

ЗА 10 ДНЕЙ

Двухместное размещение

2100 USD
182 000 RUB

Одноместное размещение

2700 USD
229 000 RUB

Одноместное размещение
Люкс

3000 USD
254 000 RUB

Стоимость в рублях указана ориентировочно по текущему курсу. Расчет производится по курсу на день оплаты.



ЧТО ВКЛЮЧЕНО:

- Проживание в отеле 10 дней
- Завтраки
- Ежедневная йога
- Все практики и церемонии
- Экскурсии и путешествия
- Трансфер от и до аэропорта
- Спа



ЧТО НЕ ВКЛЮЧЕНО:

- Авиаперелет
- Обеды и ужины
- Виза

Условие бронирования - 30% предоплаты.