



Программа Yogic Detox

Очистите тело и разум с помощью этой древней и эффективной практики. Повысьте уровень энергии, проясните мысли и наслаждайтесь спокойствием ума. Разгрузите и улучшите вашу пищеварительную систему через разумное употребление здоровой пищи. Улучшите ваш иммунитет.

Идеально подходит для любителей йоги и гостей, которые ищут простую и расслабляющую программу очищения. Yogic Detox сочетает в себе асаны (позы в хатха йоге), пранаяму (контроль за дыханием), медитацию и сбалансированную диету наряду с сат крией (движение и дыхание). Эти программы дополняются различными детокс и энергетическими процедурами. Конечная цель состоит в том, чтобы очистить тело и разум самостоятельно контролируемым и безопасным способом.

Программа включает:

	5 ночей	7 ночей	10 ночей	14 ночей
Консультация по йоге	1	1	1	1
Индивидуальное занятие йогой (1 час, на номер)	2	3	4	6
Пранаяма (45 мин, на номер)	1	2	2	3
Медитация с инструктором (45 мин, на номер)	1	1	1	2
Тайский массаж (1 ч 30 мин)	1	1	2	2
Очищение кишечника йогойским методом	1	1	1	2
Детокс массаж	1	1	2	2
Детокс скраб и обертывание		1	1	2
Холистический массаж (1 час)		1	2	2
Рейки (1 час)			1	2
Фирменная процедура для лица (1 час)		1	1	2
Восточный массаж (1 час)	1	1	2	2
Цена на человека	€490	€825	€1260	€1695
Цена на 2 человек (проживающих в одном номере)	€750	€1335	€2160	€2805

Цена не включает проживание в отеле

Об учителе йоги

Паула Гонзалес является обладателем степени по физической культуре и спортивной науке университета INEFPhysicalEducationNationalInstituteUniversity в Ла-Корунье, а также сертифицированным специалистом с различными квалификациями, полученными от AGAMA, Галицкой массажной академии, Международной школы тренировок, Спа школы TTC и многих других.

Она работала инструктором по йоге в CardaSPA и CardaBeachHotel в Греции в течение 5 лет, а до этого в MarkWarnerLakitiraHotel. Она страстный поклонник йоги и помогает гостям достичь правильного баланса тела и души.