

ПЕРЕЗАГРУЗКА RELAX - ТУР

30-03.05.2022



Продолжительность тура

4 дня / 3 ночи

Для кого этот тур ?

- Кто хочет снять напряжение и научиться самостоятельно расслаблять свое тело и снимать стресс
- Кто хочет взглянуть на себя или на жизненную ситуацию с новой стороны
- Кто хочет завести новые знакомства
- Кто хочет попробовать различные практики
- Кто хочет развеется и сменить обстановку

Если из 5 пунктов ↑ вы нашли себя —
то этот тур для ВАС !

Что мы успеем за 4 дня :

- Славянская гимнастика

Занятия славянской гимнастикой — это превосходный способ расслабиться, снять усталость и стрессы. Вся система направлена на поддержание энергетического баланса всего женского организма. После регулярных занятий перестают болеть суставы, укрепляется и распрямляется позвоночник. Укрепляются мышцы, ответственные за репродуктивную систему женщины — легче зачать и выносить ребенка, со временем нормализуется и женское интимное здоровье. Женщина становится более привлекательной, грациозной, элегантной.

- Проработаем различные практики от прокачки финансового мышления до практики "Прощения"
- Будем много гулять на свежем байкальском воздухе
- Сходим в русскую баню

ПОДРОБНЕЕ ↓

1 ДЕНЬ

Отправление из Ангарска в 09:00

Отправление из Иркутска в 10:00

Время в пути 3,5-4 часа. Остановка на отдых в Баяндае.

Прибытие в загородный отель "Наратэй". Заселение в номер

В 14:00 обед.

Прогулка по ближайшим окрестностям – 1 -1,5 часа по погоде.

После прогулки медитативная техника - «Прощение» - позволит нам очиститься от негативной энергии, обнулить негативные переживания, мысли.

В 18:00 ужин

20:00 ч Посещение бани - очищение тела от шлаков и токсинов, техники самомассажа, очищающие и омолаживающие маски для лица.



Питание: обед, ужин



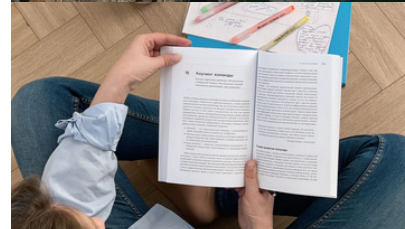
Размещение: загородный отель "Наратэй"



Расстояние: 250 км



Рекомендации: для комфортного трансфера взять с собой : воду , надувную подушку



2 ДЕНЬ

В 08:00 - Оздоровительная гимнастика (точечный массаж, упражнения для суставов и позвоночника)

Завтрак в отеле.

Прогулка по ближайшим окрестностям – 1 -1,5 часа по погоде .

В 13:00 обед

Медитация Благодарности, Дневник Успеха и другие.

В 18:00 ужин

В 19:00 Арт-терапия



Питание: завтрак, обед и ужин



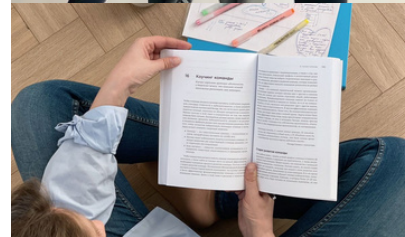
Размещение: загородный отель "Наратэй"



Расстояние: -



Рекомендации: Удобная обувь и одежда



3 ДЕНЬ

В 08:00 - Оздоровительная гимнастика (точечный массаж, упражнения для суставов и позвоночника)

Завтрак в отеле.

Прогулка по ближайшим окрестностям – 1 -1,5 часа по погоде.

Практика расширение финансового сознания.

В 13:00 обед

Практика «Новый Уровень»

В 18:00 ужин

В 19:00 Медитация – Танец Сердца



Питание: завтрак, обед и ужин



Размещение: загородный отель "Наратэй"



Расстояние: -



Рекомендации: Удобная обувь и одежда



4 ДЕНЬ

В 08:00 - Оздоровительная гимнастика (точечный массаж, упражнения для суставов и позвоночника)

Завтрак в отеле.

Прогулка по ближайшим окрестностям – 1 -1,5 часа по погоде.

Практика расширение финансового сознания.

В 13:00 обед

Групповой трансфер в Иркутск

Прибытие в Иркутск ориентировочно с 17:00 - 18:30



Питание: завтрак, обед



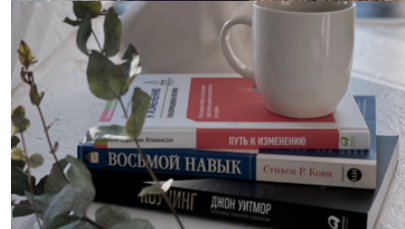
Размещение: -



Расстояние: 250 км



Рекомендации: для комфортного трансфера взять с собой : воду , надувную подушку , небольшой перекус



Что входит в стоимость :

- Проживание в благоустроенных номерах
- Питание по программе
- Трансфер по программе
- Практики и гимнастики
- Баня

Что не входит в стоимость :

- Дополнительные услуги
- Дополнительное питание

стоимость тура на человека :

при двухместном размещении – **15 300 ₹**

при четырехместном размещении – **13 900 ₹**

НАШИ ИНСТРУКТОРА :

Светлана Давыдова

Инструктор женской славянской гимнастики и женских практик.

Консультант по славянскому гороскопу рода, мастер по обережному рукоделию.

Арома-консультант по использованию натуральных эфирных масел DoTerra в целях физического и эмоционального здоровья.

Свиркина Ольга

Дипломированный психолог.

Коуч Эриксоновского университета коучинга.

Педагог - Валеолог – специалист в области здорового образа жизни.



НАШИ КОНТАКТЫ:

(3952) 234-888

8-904-155-11-88

Сайт - averf.ru

Адрес : г. Иркутск , ул. Пискунова , 98, оф.5

РТО - 004706