



Оздоровление Йогой

Таиланд
Бангкок – остров
Самуи

11 дней / 10 ночей

Что включено

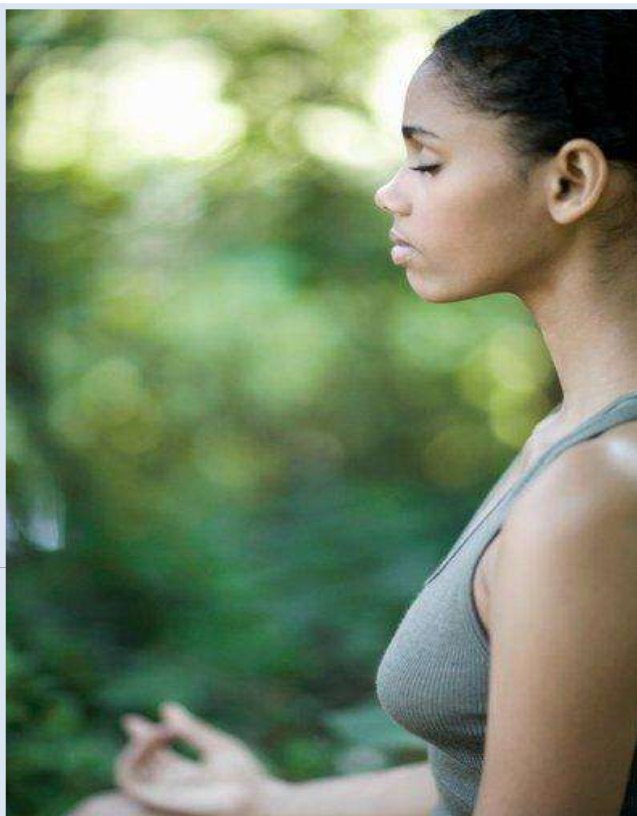
- ✓ TRIA - Оздоровительная Йога: Индивидуальная Йога – 90 минут, массаж с эфирными ароматическими маслами, сауна
- ✓ 3 ночи в двухместном номере 4 звездного отеля Imperial Queen's Park, расположенном в самом центре Бангкока, завтраки «шведский стол»
- ✓ 7 ночей в двухместном номере отеля Absolute Sanctuary с великолепным видом на бассейн/море
- ✓ 7 дней занятия йогой в отеле Absolute Sanctuary (5 уроков в день), здоровая и питательная кухня, ежедневный тайский массаж или ароматерапия
- ✓ Компания Wellness Travel предлагает дополнительное медицинское обследование по исключительно низкой цене
- ✓ Трансфер на/с острова Самуи

TRIA – утренние индивидуальные занятия йогой с тайским ароматическим массажем

Занимаясь йогой с нашим специалистом, Вы получите эксклюзивные навыки, которые помогут поддерживать ежедневно Ваше тело в тонусе и прекрасной физической форме. За час индивидуального занятия Вы сможете сосредоточиться на исправлении осанки и дыхательных техниках. Индивидуальные занятия значительно эффективнее групповых. Терапевты TRIA помогут подобрать специальные ароматические массажные масла для приведения Вашего тела и духа к балансу и гармонии. Масло «Чистота» для очищения; масло «Безмятежность» анти-стрессовое и расслабляющее; масло «Радость» для воодушевления и отдыха; масло «Восстановление» для омоложения и восстановления энергии. После занятия йогой Вы сможете позаниматься в тренажерном зале и расслабиться в бассейне перед исключительным обедом в ресторане интернациональной кухни TRIA ONE.

Номер Deluxe в отеле Absolute Sanctuary

Absolute Sanctuary – один из лучших тайский курортов, где Вы сможете заниматься йогой и пройти процедуры очищения организма. Курорт расположен на острове Самуи. Это потрясающий курорт создан в марокканском стиле и специально построен с учетом применения процедур для оздоровления. Здесь Вам предложат роскошные апартаменты с широким выбором эффективных очищающих программ, залы для занятий йогой, СПА-процедуры и ресторан с блюдами здоровой и питательной кухни. Экологически чистые блюда придадут Вам энергии и омолодят организм. Курорт идеален также для тех, кто хочет просто уединиться, расслабиться и насладиться великолепным видом Сиамского залива на полуострове Чеонг Мон.



Йога на острове Самуи

Программа занятий йогой достаточно гибкая, и может состоять из 5 занятий в день. Уроки включают: Йога в комнате с подогревом (Hot Yoga); Flow йога; Виньяса Йога, Очищающая Йога, Инь и Хатха-Йога, Пилатес и Пилатес-Йога; Пранаяма (дыхательная гимнастика); медитации. В программу входит индивидуальный заказ вегетарианских блюд; 90 минутный тайский массаж или 60 минутный сеанс ароматерапии ежедневно; 2 свежих сока или фруктовых коктейля ежедневно; бассейн, сауна, небольшой театр, трансфер в /из аэропорта; один купон в СПА-центр Absolute Detox & Spa, 1 сеанс Гидроколонтерапии и 10% скидка на все дополнительные лечебные и омолаживающие процедуры.