

## Оздоровительный тур в Майами



### Информация продавца

Iryna Galka  
Iryna  
Galka  
30.11.1999  
+ 1 786-2024003

США  
North Miami  
Город  
33160

### Детали объявления

#### Общее

##### ОПИСАНИЕ:

Майами - один из самых роскошных и привлекательных курортных городов Америки. Это место сосредоточения самых популярных, знаменитых и богатых людей всего мира и центр творческих, креативных и талантливых личностей.

Майами знаменит своим золотым побережьем, прекрасной солнечной погодой круглый год, разнообразными экзотическими растениями и структурой развлечений для всех возрастов и интересов.

Атмосфера здесь располагает отложить суету, заикленность и однообразие повседневной жизни и погрузиться в беззаботный, согретый солнцем мир шума океана, крика чаек, запаха соленого ветра, радости и счастья. Все условия способствуют оздоровлению и восстановлению сил, нервной системы и получению заряда энергии и здоровья. Ваш отдых сделают более организованным и эффективным практики йоги, которые предлагаются в этой программе. Занятия охватывают все стороны Вашего оздоровления и направлены на улучшение состояния позвоночника, укрепление мышц, проработку суставов во всех направлениях подвижности, оздоровление дыхательной, активацию пищеварительной системы, а также включают техники концентрации внимания, расслабления, погружения в свой внутренний мир для достижения гармонии и баланса с самим собой и окружающим миром.

Вам будут предложены как классические, так и авторские методики организатора группы. Индивидуальный подход к каждому участнику и содержательные комментарии в ходе занятий для более глубокого понимания важных аспектов йоги и всего происходящего на программе. Это позволяет сделать ее более эффективной и действенной. По желанию будет предложено вегетарианское питание. Будет возможность

ознакомиться с введением в основы Мандала йоги и творческого построения комплексов из асан и пранаям. Занятия проходят в тёплой и дружелюбной обстановке под руководством опытного, квалифицированного и сертифицированного преподавателя [Ирины Галки](#) (стаж преподавания 14 лет, высшее медицинское образование - кафедра спортивной медицины).

Программа тура позволит Вам открыть в себе новые таланты и способности, о которых раньше не догадывались, запомнится надолго и позитивно изменит Ваше здоровье и качество жизни! Есть возможность дополнительных занятий и составление персональных комплексов йоги, которые Вы сможете использовать и после программы.

### ПРОГРАММА ТУРА:

#### ДЕНЬ 1 ПЯТНИЦА

1. Прилёт в Майами. Встреча в аэропорту
2. Трансфер и размещение в отеле
3. Отдых
4. Вечерняя практика йоги
5. Медитация на берегу океана
6. Ужин

#### ДЕНЬ 2 СУББОТА

1. Утренняя практика йоги
2. Завтрак
3. Отдых и купание
4. Обед
5. Отдых
6. Вечерняя практика йоги
7. Ужин
8. Рисование

#### ДЕНЬ 3 ВОСКРЕСЕНЬЕ

1. Утренняя практика йоги
2. Завтрак
3. Экскурсия по Майами
4. Ужин
5. Медитация в парке

#### ДЕНЬ 4 ПОНЕДЕЛЬНИК

1. Утренняя практика йоги
2. Завтрак
3. Отдых и купание
4. Обед
5. Отдых
6. Ароматерапия, мантра йога (мантры по чакрам), медитация
7. Вечерняя практика йоги
8. Ужин
9. Рисование чакр

ДЕНЬ 5 ВТОРНИК

Утренняя практика йоги  
Завтрак  
Космический центр Кеннеди.  
Ужин

ДЕНЬ 6 СРЕДА

1. Утренняя практика йоги
2. Завтрак
3. Отдых и купание
4. Обед
5. Отдых
6. Семинар "Асаны по чакрам"
7. Ужин
8. Медитация на свечу (Тратака)

ДЕНЬ 7 ЧЕТВЕРГ

1. Утренняя практика йоги
2. Завтрак
3. Отдых и купание
4. Обед
5. Отдых
6. Ароматотерапия, Ци-Гун, медитация
7. Ужин

ДЕНЬ 8 ПЯТНИЦА

1. Утренняя практика йоги
2. Завтрак
3. Отдых и купание
4. Обед
5. Отдых

6. Ароматотерапия, Мантра йога (мантры здоровья, долголетия, успеха и др.), медитация
7. Вечерняя практика йоги
8. Ужин
9. Медитация на свечу (Тратака)

ДЕНЬ 9 СУББОТА

1. Утренняя практика йоги
2. Завтрак
3. Отдых и купание
4. Обед
5. Отдых
6. Семинар "Мандала Желаний"
7. Ужин
8. Групповая энергетическая практика

ДЕНЬ 10 ВОСКРЕСЕНЬЕ

1. Утренняя практика йоги
2. Завтрак
3. Отдых и купание
4. Трансфер в аэропорт Майами

**Программа тура может варьироваться и немного корректироваться в зависимости от пожеланий и потребностей группы.**

Город отправления: Майами  
Размещено: 19.02.2018

## Календарь

## Ценообразование

## СТОИМОСТЬ ТУРА

## ГЕОГРАФИЯ УСЛУГИ

Страна: United States  
Регион: Florida

## Важно

ЧТО ВКЛЮЧЕНО:: В программу тура входит:

1. Трансфер из аэропорта Майами и обратно
2. Трансфер по программе, предусмотренной в описании
3. Проживание в отеле
4. Питание в рамках пакета услуг
5. Занятия и семинары по расписанию программы
6. Экскурсия в Космический центр Кеннеди
7. Экскурсия по Майами

НЕ ВКЛЮЧЕНО::

1. Авиаперелет до Майами и обратно
2. Чаевые персоналу гостиницы, гидам и водителям (по желанию)
3. Коврики для занятий (сообщите пожалуйста, если Вам нужен коврик, \$50 стоимость аренды на всех занятиях профессионального ЭКО мата или бесплатно обычного)
4. Дополнительные занятия и составление персональных программ по йоге