

DETOX YOGA

6 ночей

Детокс Йога - комплексная оздоровительная программа, включающая активирующие и восстанавливающие техники йоги, медитационные сессии и пранаяму. В программу Детокс Йога входит полный пансион в соответствии с концепцией сбалансированного питания Waldhotel Colour Cuisine (WCC). Программа нацелена на повышение эффективности умственной деятельности, улучшение внешнего вида, мышечного тонуса, гибкости суставов. Программа знакомит с практиками «заземления» и осознанности и помогает обрести эмоциональное равновесие.

Йога

Под профессиональным руководством наших инструкторов, эта программа приглашает к самопознанию и открыта для всех уровней подготовки, от новичков до продвинутых практиков йоги и осознанности. Занятия варьируются и содержат элементы йоги Виньяса Флоу, Хатха, Аштанга, Шивананда и Инь.

Занятия йогой включают элементы пранаямы, асаны, медитацию и направлены на улучшение кислородного обмена в органах и тканях, на обретение эмоционального баланса, спокойствия и ясности сознания. Утренние сессии более динамичны; вечерние сессии проводятся в более спокойном темпе с упором на stretching, медитацию и релаксацию.

ПРОГРАММА DETOX YOGA

Йога

1. Ежедневная практика молчания во время прогулки и пранаяма (5 x 30 мин)
2. Ежедневная динамическая йога (5 x 90 мин)
3. Ежедневные дневные курсы йоги и медитации (6 x 90 мин)
4. «Йога в потоке» | flow yoga (1 x 90 мин)
5. Обсуждение результатов и заключительная консультация с инструктором по йоге и нутритерапевтом (1 x 60 мин)

Питание

1. Полный пансион в соответствии с концепцией здорового питания Waldhotel Colour Cuisine
2. Консультация по сбалансированному питанию (90 минут)
3. Чайная коллекция Waldhotel | Знакомство с авторскими травяными сборами из аптекарского огорода шеф-повара Мартина Штайна (1 x 60 мин)

СПА

1. Массаж ног (1 x 30 мин)
2. Детокс пилинг тела с использованием органических масел (1 x 50 мин)
3. Детокс-массаж (1 x 50 мин)



4. Аппаратный анализ кожи лица (Scinscope) и консультация с косметологом (1 x 15 мин)
5. Восстанавливающая процедура Deluxe с антиоксидантом SkinCeuticals (1 x 60 мин)
6. Групповые тренировки по программе Waldhotel "The Elements"

Стоимость Detox Yoga*, 6 ночей: CHF 4'770.-

* Проживание в Waldhotel Health & Medical Excellence 5* не включено, рассчитывается дополнительно

