

Йога тур на Шри Ланку

Дата проведения: **11.09.2016 - 25.09.2016**

Место проведения: Амбалангода, Шри-Ланка

Программа тура:

1 - 3 день - экскурсия “Жемчужины Шри Ланки” 2 ночи и 3 дня.

Питание: завтрак и ужин.

В первый день вас ждет увлекательная обзорная экскурсия и свободная прогулка по культурной столице Шри Ланки - Канди. Живописный и спокойный город в сердце Шри Ланки.



Второй день - визит в слоновий питомник, где вы близко познакомитесь с этими чудесными животными в среде их естественного обитания.

Отзывы туристов о питомнике можно найти [здесь](#), это действительно потрясающее место, которое впечатлит вас, даже если вы до этого не являлись фанатом слонов.



3 - 13 день - йога ретрит на берегу океана.

Отель 4* JUCE Ambalangoda на побережье океана

<http://www.booking.com/hotel/lk/dream-beach-resort.ru.html>

Преподаватель: Ковальчук Дмитрий

Занимается Йогой с 2008 г.

Преподает Хатха йогу с 2013 г. при школе Атма Йога <http://atmayoga.ru/>

Вы можете записаться на бесплатное занятие по телефону +7 931 262 60 89, чтобы познакомиться с Дмитрием лично.



Требуемый уровень подготовки: от нулевого.

Программа йога ретрита:

Утро:

- Медитация, настройка на практику.
- Далее дыхательные практики (пранаямы). Они помогают проснуться, разогреться и сконцентрироваться. А также являются великолепной профилактикой простудных заболеваний.
- После пранаям переходим к асанам. Индивидуальный подход каждому, т.к. это залог успешной практики - понимать что нужно именно вам и прислушиваться к своему организму.

День:

- Лекции по философии йоги: в увлекательной форме и с примерами мы разберем, что из тысячелетнего опыта йогов мы можем применять в своей повседневной жизни, тем самым многократно улучшая ее качество.

Вечер:

- Вечерняя практика восстановительной йоги, асаны на вытяжение и релаксация.

Программа корректируется и адаптируется под участников. Возможно, вы уже не один год занимаетесь йогой и хотите развиваться дальше (например, научиться вставать на руки) - тогда вам помогут определить направление развития и построить программу эффективных тренировок. Если же вы новичок в йоге - это это великолепная возможность вдали от

повседневной суеты, которая постоянно заставляет вас все откладывать на завтра - познакомиться с йогой и вместе с преподавателем научиться правильно отстраивать асаны и понять, какие из них подходят именно вам. Йога подходит абсолютно всем, нужно начать правильно и внимательно следить за своими ощущениями - именно этому вы научитесь с нами на Шри Ланке.

Стоимость тура: 1524\$ на 1 человека

В стоимость входит:

- Перелет авиакомпанией Emirates с 1 пересадкой в Дубае.
- Экскурсионная программа 2 ночи и 3 дня с питанием (завтрак и ужин).
- Все трансферы по программе тура.
- 10 ночей проживания на побережье океана в отеле 4 звезды с питанием (завтраки).

Дополнительно оплачивается:

Виза, оформляется по прилету - 35\$

Страховка - 11 \$

На Шри Ланке невероятно живописная природа, богатая флора и фауна. На рынках и даже просто на деревьях вокруг вы найдете свежайшие фрукты и овощи. Отдых включает в себя все необходимое для того, чтобы набраться душевных и физических сил на весь следующий год. Красивейшие пейзажи отвлекут вас от забот и заставят забыть обо всех делах, которые вы оставили дома. Чтобы по возвращении вы новым и свежим взглядом могли оценить и сделать лучше вашу жизнь.

Йога приведет в порядок ваше тело и ум. Йога - это не только набор асан на вытяжение и фиксацию, это тренировка ума, развитие сосредоточенности. В каждой позе вы работаете над собой, совершенствуя не только тело, но разум.

Грамотный и опытный инструктор индивидуально проконсультирует каждого, составит рекомендации по индивидуальной программе тренировок.

На групповых занятиях вы приведете в порядок ваш позвоночник, расправите плечи, снимите напряжение с шеи и разработаете подвижность всех суставов.

Также программа включает в себя лекции по философии йоги: правильный режим дня, питание, гигиена. Этим учениям тысячи лет и те, кто их придерживаются - ведут здоровую, продуктивную и полноценную жизнь.

Тур при поддержке ITM - туроператора, который более 15 лет организует туры по странам ЮВ Азии <http://www.itmgroupp.ru/>.

Если у вас есть вопросы по программе и условиям тура, пожалуйста, звоните 89062294569.