## Йога-тур «Энергетика западного Крыма»

Оздоровительная семидневная программа, направленная на энергетическую очистку разума и тела.

Йога тур это новый вид полезного отдыха, который помогает находиться в отличной форме, стать более гибким, окунуться в атмосферу релакса и спокойствия.

**Наш йога-тур – это идеальная нагрузка для новичков без опыта тренировок**. Она создает баланс разума и тела, развивает концентрацию внимания и улучшает физическую форму.

Специально для тура, нашими поварами разработано уникальное детокс меню, позволяющее очистить организм от токсинов, укрепить иммунитет, обрести запас сил и энергии.

Инструктор тура – **Оксана Савинова**, сертифицированный инструктор практик йоги, член Федерации йоги России.

**Расписание.**

**1-й день.**

Заезд 12.00

Знакомство с инструктором, заселение.

Фитнес обед 13.00-14.00

14.00-15.30 Обзорная экскурсия по территории пансионата и усадьбе Попова.

16.00-18.00 Хатха-йога и дыхательные практики на берегу моря (при благоприятных погодных условиях), либо зал ЛФК.

19.00 – 20.00 Ужин.

20.00-21.00 Аюрведическое тестирование на определение типа своего тела (доши).

**2-й день.**

07.00 – 08.00 Завтрак.

08.00-11.00 Выезд на экскурсию в урочище Джангуль.

11.00 – 12.00 Возвращение в пансионат. Фиторелакс в фитобаре (прием кислородной пенки, фиточаев).

12.00 – 13.00 Обед.

13.00 – 14.30 Мастер-класс по приготовлению здоровой пищи.

14.30 - 15.30 Скандинавская ходьба.

16.00 – 18.00 Хатха-йога и знакомство с бандхами (энергетическими замками йоги) на берегу моря или в зале ЛФК.

19.00-20.00 Ужин.

20-30 Просмотр кинофильма на открытом воздухе (при благоприятных погодных условиях) или в кинотеатре пансионата.

**3-й день.**

07.00-09.00 Йога-практика (разбор практики Сурья Намаскар – Приветствие Солнцу) на берегу моря.

09.00-10.00 Завтрак .

10.00-12.00 Посещение сауны.

12.00-13.00 Обед.

13.30 – 16.30 Экскурсия на Атлеш.

17.00-18.00 Силовая тренировка на открытом воздухе (Тренажеры на улице).

19.00 – 20.00 Ужин.

20.00 – 21.00 Лекция на тему «Психосоматика и здоровье».

21.00-22.00 Командные настольные игры.

**4-й день**

07.00-09.00 Йога практика (брюшные манипуляции, интимная гимнастика) на берегу моря.

09.00-10.00 Завтрак.

10.00-12.00 Командный квест по территории пансионата.

12.00-13.00 Обед.

13.30-15.30 Велосипедная прогулка вдоль моря к Тарханкутскому маяку.

16.00-17.00 Полдник в фитобаре, распитие кислородных коктейлей.

17.00 – 19.00 Фото прогулка по территории пансионата.

19.00 – 20.00 Ужин.

20.30 Просмотр кинофильма.

**5-й день.**

07.00 – 08.00 Завтрак.

08.30-15.30 Выезд на экскурсию в г. Евпатория с фитнес пикником на природе. ( при количестве от 10-ти человек в группе)

15.30 – 16.00 Фиторелакс в фитобаре.

16.00 – 18.00 Йога-нидра на исполнение желания на берегу моря.

19.00-20.00 Ужин.

20.00-21.00 Лекция-беседа на тему: «Три гуны и наше питание».

21.00 -22.00 Командные настольные игры.

**6-й день.**

07.00-09.00 Йога-практика с элементами звуковой медитации на берегу моря.

09.00 – 10.00 Завтрак.

10.00-12.00 Силовая тренировка на открытом воздухе (Тренажеры на улице).

12.00-13.00 Обед.

13.30 – 16.30 Скандинавская ходьба.

17.00-18.30 Фиторелакс в фитобаре.

19.00 – 20.00 Ужин.

20.30-22.00 Командные настольные игры.

**7-й день.**

07.00 – 09.00 Йога-практика c даосской медитацией «Шесть целительных звуков» на берегу моря.

09.00-10.00 Завтрак.

10.00 – 11.00 Фитоперекус (Кислородные коктейли).

11.00 – 12.00 Подведение итогов тура.

12.00-13.00 Обед.

13.00 Выезд.