

4-х дневная Велнес Программа с

Senses Retreat

Marx Well

Воссоединитесь со своими чувствами и ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ВНУТРЕННЮЮ СИЛУ!

Активные и сидячие медитации, дыхательные упражнения, исцеление звуком, связь с телом, сила тишины... Благодаря различным практикам, предлагаемым в рамках Программы «Здоровый образ жизни», Вы совершите глубокое путешествие в свой внутренний мир и почувствуете, как восстанавливаете связь с собой.

В течение четырех дней Вас ждут занятия, которые позволят Вам погрузиться в собственный внутренний мир, исследовать себя и расслабиться, а также побудят Вас действовать, раскрывая при этом свой творческий потенциал.

В этой программе, которую мы предлагаем с целью развития вашего осознания и привнесения в вашу жизнь более высокого чувства самопознания, Вы освободитесь от своих повседневных мыслей. Вы откроете для себя силу целостных ритуалов с практиками йоги и дыхательными упражнениями, которые позволят Вам открывать новые эмоции во всем, что Вы видите, слышите и делаете.

Избавьтесь от укоренившегося стресса, избавьтесь от ограничений, которые Вы установили для себя, и приготовьтесь установить подлинную связь со своим внутренним миром!







Гиды, которые будут сопровождать Вас в ВАШЕМ ПУТЕШЕСТВИИ

В качестве Ваших гидов, мы предлагаем Вам ряд инструментов для укрепления связи между телом и разумом. Познакомьтесь с нашими опытными инструкторами и гидами:



Asu Somer Инструктор по йоге и гид по медитации







Vardha Rainer

Специалист по травматерапии, гид по медитации и дыханию

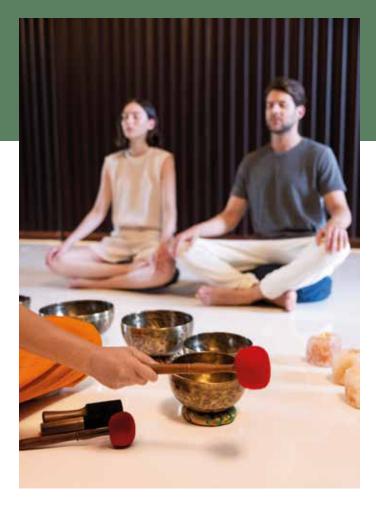
Наши команды MaxxWell Holistic также будут рядом, чтобы помогать и направлять Вас на протяжении всего вашего путешествия.





й день й день Оздоровительный напиток в номер Оздоровительный напиток в номер Завтрак в ресторане MaxxWell Завтрак в ресторане MaxxWell Приветствие и церемония открытия Связь движений и тела Медитация Групповая медитация Обед в ресторане MaxxWell Дыхательные упражнения Расслабление тела и разума Дыхательные упражнения Обед в ресторане MaxxWell Релаксация Ритуал исцеления звуком и Звуковое путешествие в сочетании с чувствами дыхательной терапией Травяной чай Травяной чай Ужин в ресторане MaxxWell Приветствие Луны

Ужин в ресторане MaxxWell





й день й день

Оздоровительный напиток в номер

Завтрак в ресторане MaxxWell

Связь движений и тела

Медитация при ходьбе

Церемония чаепития

Обед в ресторане MaxxWell

Дыхательные упражнения

Релаксация

Ритуал исцеления звуком и чувствами

Травяной чай

Ужин в ресторане MaxxWell

Оздоровительный напиток в номер

Завтрак в ресторане MaxxWell

Йога / Движения

Исцеление с помощью творческого искусства

Обед в ресторане MaxxWell

Дыхательные упражнения

Релаксация

Церемония закрытия

Травяной чай

Ужин в ресторане MaxxWell

