



4-х дневная Велнес Программа с

Senses Retreat

MaxxWell
MAXXROYAL

“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



Gökçe Es

Гид по звуковой терапии



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.



1- й день

Оздоровительный напиток в номер
Завтрак в ресторане MaxxWell
Приветствие и церемония открытия
Медитация
Дыхательные упражнения
Расслабление тела и разума
Обед в ресторане MaxxWell
Ритуал исцеления звуком и чувствами
Травяной чай
Приветствие Луны
Ужин в ресторане MaxxWell

2- й день

Оздоровительный напиток в номер
Завтрак в ресторане MaxxWell
Связь движений и тела
Групповая медитация
Обед в ресторане MaxxWell
Дыхательные упражнения
Релаксация
Звуковое путешествие в сочетании с дыхательной терапией
Травяной чай
Ужин в ресторане MaxxWell



3- 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

4- й день

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