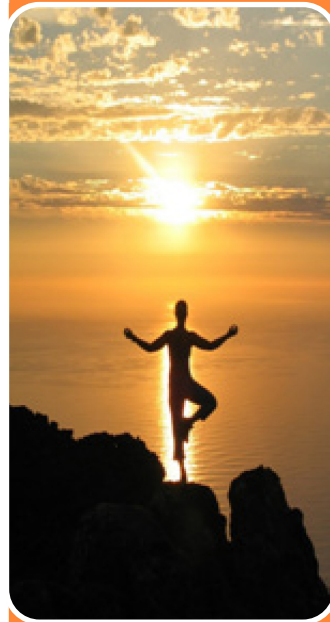


**ЙОГА – ИНТЕНСИВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ,  
ОМОЛОЖЕНИЯ И ДЕТОКСИКАЦИИ  
22 ЯНВАРЯ – 5 ФЕВРАЛЯ 2015 г.  
(14 ДНЕЙ/13 НОЧЕЙ)  
Индия, ГОА (ПЛЯЖ ПАЛОЛЕМ)**



Уникальный йога-тур, направленный на эффективную коррекцию фигуры и глубокую физическую и духовную детоксикацию. Наши практики будут проходить в самом красивом уголке Гоа – на заповедном пляже Палолем под руководством «волшебного индуса» Ранжита.

14 незабываемых дней только для себя любимой. Почувствуй себя стройной, подтянутой, молодой, солнечной и волшебной! Результаты превзойдут ваши ожидания!



# Программа тура

- 8-10 сеансов массажа
- Ежедневная утренняя йога
- Ежедневные вечерние дыхательные практики и медитации
- Ежедневная аква-аэробика в море
- Индивидуальная консультация по питанию
- 2 познавательные экскурсии по Гоа
- Дополнительно:
  - Посещение сеансов хиллеров-литотерапевтов (исцеление драгоценными и полудрагоценными камнями)
  - Мастер-класс по приготовлению блюд индийской и ведической кухни
  - И многое, многое другое



## Ежедневное расписание\*:

- 6.30 – пробуждение
- 7.00 – 8.30 утренняя йога практика, заряжающая энергией и хорошим настроением на весь оставшийся день
- 8.30 – 9.00 завтрак
- 9.00 – 16.30 свободное время, массаж по расписанию, активности по программе
- 16.00 – 16.45 аква-аэробика в море
- 17.15 – 18.45 дыхательная практика, медитации на закате солнца
- 19.00 - 20.00 ужин
- 20.00 – 22.30 свободное время, массаж по расписанию, активности по программе
- 22.30 – отбой
- *\* **Соблюдение режима дня является важной и обязательной частью программы. Пропустившие утреннюю йогу к дальнейшим практикам не допускаются.***

# МАССАЖ



**Массаж для похудения.** Комбинированная техника массажа, направлена на быструю и эффективную коррекцию фигуры и состоит из втирания жиросжигающего аюрведического порошка по особым линиям, позволяет буквально вылепить тело мечты.

- ***Кроме того, в зависимости от физического состояния пациента, дополнительно используются следующие техники:***

**Аюрведический массаж** – Техника этого массажа используется для манипуляции и коррекции разбалансированных дош и связанных с этим заболеваний. В особенности полезен для гармонизации доши ВАТА. Кроме того этот массаж стимулирует кожу, мышцы, венозное и артериальное кровообращение и нервную систему.

**Психосоматический массаж** (глубокое воздействие на мышцы) – Техника данного массажа помогает освободиться от эмоциональных проблем, таких как стресс, депрессия, печаль, беспокойство, боли в шейно-воротниковой зоне, связанные с невыпеснутой яростью; а также болей, имеющих физическую природу – ишиас, артрит и радикулит. Этот массаж также называют – терапией освобождения от эмоциональных проблем

# МАССАЖ



**Тайский массаж** – помогает избавиться от зажатости мышц, улучшает гибкость суставов, снимает напряжение и мышечную усталость

**Массаж «Хара»** - показан при проблемах с органами брюшной полости и заблокированной чакрой Свадхистана. Помогает улучшить пищеварение, устраняет запоры и нормализует работу желудочно-кишечного тракта

**Foot reflexology** – Диагностика заболеваний по стопе. Очень эффективно борется с бессонницей и оказывает общее расслабляющее действие на нервную систему





## Дыхательные практики

Вы наверняка слышали о Бодифлексе – удивительной дыхательной гимнастике, благодаря которой люди очень быстро и эффективно худеют. Все это так, за исключением того, что создатели Бодифлекса забыли упомянуть, что все эти дыхательные упражнения они взяли из хатха-йоги. Нам же предстоит «прикоснуться к истокам», т.е. освоить дыхательные практики в том виде, в котором они до наших дней с пониманием философии каждого из дыхательных упражнений, что позволит перенести полученный опыт в обычную жизнь по возвращению



## Аква-аэробика

Это веселое и эффективное похудение. Аквааэробика является незаменимой кардионагрузкой для людей с большим лишним весом людей с болезнями суставов. В воде вы не чувствуете веса своего тела, а нагрузка, между тем, весьма активная. Плюс морские волны дополнительно массируют ваше тело, делая его еще более подтянутым и буквально стирая следы целлюлита





## Кулинарный мастер-класс по приготовлению блюд индийской и ведической кухни

Сохранить и преумножить результат, полученный во время йога-тура поможет переход на правильное питание. Во время мастер-класса мы научимся готовить в домашних условиях простые и полезные блюда, использовать индийские специи для того, чтобы пища была не только полезной, а еще и вкусной.



## Консультации по питанию

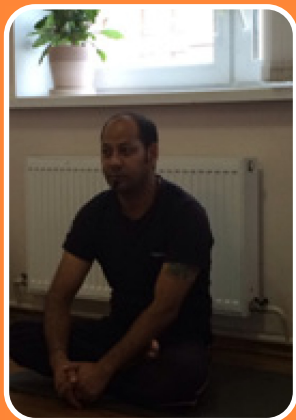
Составление индивидуальной программы питания для похудения, разработанной специально для женщин, базирующейся на аюрведических принципах и менструальном цикле женщины





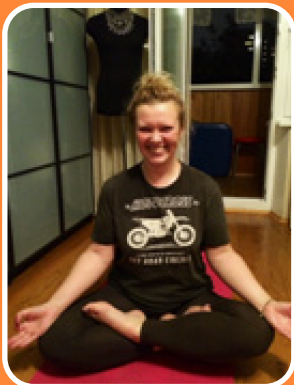
# ОРГАНИЗАТОРЫ ТУРА

## Наш ГУРУ - Ранжит Могу



- Дипломированный специалист в области аюрведической и классической медицины, физиотерапевт с 16-летним стажем работы. Его техника поистине уникальна, она сочетает в себе 5 тысячелетнюю мудрость аюрведы, которая также известна под названием «Искусство жить», современные телесно-ориентированные практики избавления от эмоциональных блоков, успешно используемые ведущими психотерапевтами США и Европы, а также интегральные техники хиллинга, почерпнутые в единственном в мире обучающем центре Ошо в Пуне. Ранжит также сертифицированный преподаватель хатха-йоги как для практикующих, так и для йога-тренеров, стаж 10 лет

## Чуенкова Марина



- Инструктор по хатха-йоге, аква-аэробике и скандинавской ходьбе. Активная путешественница по Индии, ваш гид в области истории, культуры, традиций, религиозных и мистических течений Индии. В данный момент активно худеет на программе.



- **Размещение:** Одноместное и двухместное в деревянных бунгало с верандой прямо на берегу моря. В номере: душ, туалет, вентилятор, двуспальная кровать, тумбочка. Условия проживания комфортные, но спартанские  
<http://www.neptunepoint.com/index.html>
- **В стоимость входит:**
  - Программа похудения и детоксикации
  - Групповой трансфер из/в аэропорт Гоа
- **Оплачивается дополнительно и самостоятельно:**
  - Перелет чартерным рейсом Москва-Гоа-Москва (приблизительно 28 т.р.)
  - Проживание 14 дней/13 ночей с завтраком в двухместном бунгало (мы добьемся для Вас максимальных скидок, приблизительная цена будет 800 руб./сутки за бунгало)
  - Расходы на получение визы Индии (около 2400 руб)
  - Медицинская страховка на время пребывания (около 15 \$)
- **Скидки:**
  - Специальная цена для клиентов Могу-Студии
  - Приведшим друга скидка 5%
  - 10% скидка оплатившим тур полностью до 10 декабря 2014 г.
- **Стоимость программы: 1150 \$**
- **Контакты:** Марина Тел. +7(985)163-56-54

