



## Программа Discover Yoga

Погрузитесь в ежедневную практику хатха-йоги для поддержания баланса разума и тела. Освободитесь от любых проблем, будь то стресс, беспокойство или ослабление мышц, вызванное малоподвижным образом жизни. Развивайте способность контроля состояния вашего ума и расширяйте рамки вашего восприятия. Поддерживайте силу, выносливость и гибкость вашего тела.

Идеально подходит для новичков и для гостей, которые ищут альтернативную практику для ума и тела. Программа Discover Yoga сочетает в себе частные уроки хатха-йоги, медитацию и пранаяму (техника контроля дыхания) с фирменными процедурами Six Senses.

Конечная цель состоит в том, чтобы научить вас понимать, каким образом тело участвует в каждой позе, в то время как учитель йоги направляет ваше внимание на конкретные области и аспекты практики для повышения естественной интуиции тела.

Программа включает:

	3 ночи	5 ночей	7 ночей	10 ночей	14 ночей
Йога консультация	1	1	1	1	1
Персональное занятие йогой (1 час, на номер)	1	2	3	4	5
Пранаяма (на номер)		1	1	1	3
Медитация с инструктором (на номер)	1	1	1	2	2
Балансировка чакр (30 мин)			1	1	2
Тайский массаж (1 ч 30 мин)			1	1	2
Фирменный массаж (1 час)	1	2	2	3	4
Массаж горячими камнями (1 ч 30 мин)			1	1	2
Фирменная процедура для лица (1 час)				1	1
Индийский массаж головы (45 мин)				1	2
Рейки (1 час)	1	1	1	2	2
<b>Цена на человека</b>	<b>€220</b>	<b>€390</b>	<b>€640</b>	<b>€760</b>	<b>€1485</b>
<b>Цена на 2 человек (в одном номере)</b>	<b>€345</b>	<b>€600</b>	<b>€1050</b>	<b>€1195</b>	<b>€2520</b>

Цены в евро, включая налоги  
Цена не включает проживание в отеле

#### Об учителе йоги

Паула Гонзалес является обладателем степени по физической культуре и спортивной науке университета INEFPhysicalEducationNationalInstituteUniversity в Ла-Корунье, а также сертифицированным специалистом с различными квалификациями, полученными от AGAMA, Галицкой массажной академии, Международной школы тренировок, Спа школы ТТС и многих других.

Она работала инструктором по йоге в CardaSPA и CardaBeachHotel в Греции в течение 5 лет, а до этого в MarkWarnerLakitiraHotel. Она страстный поклонник йоги и помогает гостям достичь правильного баланса тела и души.