

# Women's Wellness программа “Источник Афродиты”

*“Первая твоя обязанность состоит в том, чтобы сделать счастливым самого себя”  
Людвиг Фейербах*

Women's Wellness тур “Источник Афродиты” в Греции на базе гостиничного комплекса Calamos beach hotel от Афин 40 мин езды - это возможность окунуться в тёплую, любящую атмосферу, которая благодаря многочисленным античным достопримечательностям хранит память о красоте богини Афродиты. Её источник наполнен женственностью, свободой, любовью, сексуальностью, красотой, плодородием в полном понимании этого слова. Это шаг к вашей осуществляющейся мечте. Это наполнения себя спокойствием, изобилием и счастьем. Отпуск по-женски и с пользой.

Возрождая “Источник Афродиты” вы привносите в вашу жизнь осознанность себя и своих желаний, потребностей и удовлетворённости. Умение проявить творчество в радости и любви. А самое главное, быть женственной и хозяйкой своей судьбы.

Суэта, многочисленные обязанности, большой поток информации, отсутствие солнечных лучей и наконец, нехватка времени для того, чтобы заняться собой, — все это лишает женщину очарования и природной красоты. Именно вам, современной женщине, не очень легко оставаться счастливой. И для вас очень важно взять реванш над временем, отправляясь в “Источник Афродиты”, восстанавливая силы, энергию, многогранность без лишних усилий.

Именно в этом случае, наполнив опустошённые соты вашей женской природы, вы станните поистине успешной, спокойной и счастливой. Изобилие никогда не будет покидать вас!

## Что Вас ждёт в туре?

- **Фигура Афродиты- ежедневные эффективные практики:**

- хатха- йога (Специально подобранные комплексы асан, статических поз в сочетании с дыханием и концентрацией внимания, способствуют улучшению и укреплению, в первую очередь, физического здоровья.)
- йога- терапии (комплекс асан для гармонизации 4-х систем организма)
- йога- тонус (это динамичный, тонизирующий все тело комплекс упражнений. Людям с лишним весом, а также тем, кто ведет сидячий и малоподвижный образ жизни, этот комплекс будет особенно полезен. Перестанет болеть спина, вы почувствуете себя свежими, легкими и энергичными!)
- йога- растяжка (длительное и пассивное пребывание в асанах от 1 до 3 минут: делает мышцы и связки более эластичными, помогает разрабатывать суставы и увеличивают диапазон их движения, улучшается работа внутренних органов и иммунной системы, гармонизируется эмоциональное состояние.)
- йога для усиления женской энергии



- Пранаяма, эффективные дыхательные техники для внутреннего массажа органов, снижения веса и омоложения.
- Медитации, мантры очищающие сознание и дающие новое видение.
- Тематические беседы “От сердца к сердцу”.
- Танец
- Вечера общения. Обмен опытом.

Цена 350 евро -7 дней питание все включено

### Первый день:

- Добро пожаловать в “Источник Афродиты”. Мы встречаем Вас. Заселение в отель. Знакомство.
- Вечерняя двухчасовая встреча. Беседа “ Важность женского общения ”. Пранаяма+ Очищаем психику от мусора+ Медитация “Внутренняя улыбка”

### Второй день:

- Утреннее двухчасовое занятие. Пранаяма+ медитация + хатха- йога
- После полудня. Беседа- “Моё тело- мой храм” (Аюрведа для женщин. Когда вставать? Во сколько кушать, что бы не поправляться? Питание - извечный вопрос, и многое другое.)
- Вечернее часовое занятие. Медитация “Убирание страхов”+ Йога для усиления женской энергии

### Третий день:

- Утреннее двухчасовое занятие. Пранаяма+ медитация + йога- терапия
- После полудня. Искусство танца “Грация Афродиты”
- Вечернее занятие. Мантра- йога+ Медитация “Очищение дома души”

### Четвёртый день:

- Утреннее двухчасовое занятие. Пранаяма+ медитация + хатха- йога
- После полудня. Тематическая беседа “Я женщина и я достойна”
- Вечернее занятие. Искусство танца “Латинские ритмы” ( укрепляем мышцы бёдер и живота+ наполняемся женской энергией)

### Пятый день:

- Утреннее двухчасовое занятие. Пранаяма+ медитация йога- тонус
- После полудня. Мастер- класс “Побалуй себя любимую” (Биологически активные точки на лице, самомассаж и подтяжка кожи лица без операций. Омолаживающий комплекс)
- Вечернее занятие. Йога для усиления женской энергии+ Медитация прощения



#### Шестой день:

- Утреннее двухчасовое занятие. Пранаяма+ медитация+ йога-растяжка
- После полудня. Тематическая беседа "26 прелестей на пути к женственности "
- Вечернее занятие. Мантра- йога+ Медитация "Жемчужина женственности"

#### Седьмой день:

- Утреннее двухчасовое занятие. Пранаяма+ медитация+ хатха-йога
- После полудня. Тематическая беседа "Источник Афродиты" (каковы источники женской энергии?)
- Прощание. Общая вечеринка- медитация "Подарок Афродиты" (обменивание подарками, комплиментами, игры, конкурсы, танцы)

\*\*Также в течение свободного времени с инструктором можно лично согласовать расписание и договориться об индивидуальных уроках. А так же о дополнительных массажных процедурах.

Что обязательно взять с собой:

- Удобную одежду для занятий йогой, спортом на открытом воздухе
- Купальники, шлёпанцы и всё, что нужно для комфортного отдыха
- Удобные туфли для танцев

**В подарок каждой участнице:**

- Горный сбор целительного чая
- Благоухающее мыло на основе оливкового масла

\* курс массажей 2 дня. Проводятся после договорённости всей группы и составления расписания.

\*\* не входит в стоимость тура

\* расписание дня может быть изменен в первый день тура во время ознакомления с программой по усмотрению инструктора и по согласованию с группой.



**Полная перезагрузка и проведение времени с пользой! Что может быть лучше для милой женщины как Вы!  
!!! ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ !!!**