Стиль антистресс

Йога-тур «Апельсиновый Ретрит» (Португалия)

ваш инструктор спокойствия
Елена Шиляева
дипломированный психолог
специалист по телесной терапии
сертифицированный инструктор по йоге

- Опыт работы психологом более 15 лет
- опыт личной практики йоги с 2005 года
- инструктор по йоге с 2008 года

Йога с видом на Океан – это лучшая идея для отдыха в Стиле АнтиСтресс

*****

Стиль
антистресс

Тур	Стоимость *	Комментарии
АнтиСтресс Йога	**35 евро/урок 90 минут** **25 евро/урок пакет от 5 занятий** **20 евро/урок пакет от 10 занятий**	**SAS-class** Авторская программа **Елены Шиляевой** Серия занятий на сброс стрессового напряжения: **доступная йога от психолога,** адаптированная под уровень занимающихся, дыхательные практики и «светские» медитации (подходит для начинающих) **в месте вашей локации в Albufeira** (или на пляже в пешей доступности) **Вы можете собраться группой до 5 человек**
ОКЕАН ЖДЁТ		
Йога-Тур **Апельсиновый Ретрит:** **Пакет ДОЛЬКИ** **10 дней** **до 3-х участников**	**325 евро с человека, если вы приехали один/одна** **250 евро с человека, если вы участвуете вдвоём** **200 евро с человека, если вас трое**	**Ежедневно Утром** **Анти-Стресс Йога на пляже** персональные уроки по 90 минут **Каждый день новый пляж** трансферы с места вашей локации в Albufeira – до пляжа и обратно включены в стоимость + **2 пешие прогулки с видом на Атлантику** на выбор **Прогулка-медитация/Прогулка с психологом** + **1 обзорная экскурсия по побережью** «Самые красивые пляжи Алгарве» едем по маршруту Albufeira - мыс Sao Vicente с остановками во всех «открыточных» местах побережья встречаем закат на Краю Света (этот день без йоги, в созерцании красоты Атлантики) продолжительность прогулки около 10 часов **от 1 до 3 участников** Трансфер Аэропорт Faro-Отель спецпрайс**

Стиль
антистресс

ОКЕАН ЖДЁТ		
Тур	**Стоимость ***	**Комментарии**
Йога-Тур **Апельсиновый Ретрит:** **Пакет ПОЛНЫЙ РЕЛАКС** **10 дней персональный тур**	**1150 евро**	**Анти-Стресс Йога на пляже ежедневно** 8 персональных йога-классов построенных под ваш запрос (заполните анкету Моё спокойствие) **+** **Пешие прогулки с видом на Атлантику ежедневно** Прогулка-медитация/ Прогулка-консультация (прогулка с психологом) Каждый день новый пляж трансферы с места вашей локации в Албуфейра до пляжа и обратно включены в стоимость **+** **1 экскурсия/сувенирный шопинг** (город Loule – традиционные ремесла Algarve) или любой другой город по желанию **+** **1 обзорная экскурсия по побережью** «Самые красивые пляжи Алгарве» едем по маршруту Albufeira - мыс Sao Vicente с остановками во всех «открыточных» местах побережья встречаем закат на самой западной точке Европы **+** **Завтраки АнтиСтресс** корзина традиционных португальских продуктов для здоровья нервной системы и витаминизации организма с рекомендациями нутрициолога + **Мини-Йога-ФотоСессия у Океана** 25 фото-открыток на память от профессионального фотографа **1 участник** трансфер Аэропорт Faro-Отель бесплатно

Стиль антистресс

Трансфер: международный аэропорт Фару – Албуфейра
**

- Для клиентов «Апельсиновый Ретрит: Дольки» трансфер по льготной стоимости – 30 евро в обе стороны (в случае, если вы едете с друзьями и прибываете разными рейсами, стоимость трансфера согласовывается отдельно)

- Стоимость включает в себя все мероприятия, заявленные в базовой программе согласно выбранному пакету
- В стоимость йога-тура **НЕ ВКЛЮЧЕНО**
  - стоимость авиабилетов
  - расходы по оформлению визы и страховка
  - питание (кроме завтраков в полном пакете)
  - проживание (отель/апартаменты в Албуфейра вы выбираете самостоятельно)

  Цены на проживание зависят от времени года, расположения относительно океана, наличия парковки, бассейна, вида на океан: от 30 до 110 евро/сутки. Просмотр в радиусе 5-10 км от Албуфейра существенно расширяет выбор. Большинство отелей в Алгарве – типа аппарт (в номере есть полноценная кухня). Со своей стороны можем предложить помощь в выборе (где удобнее поселиться), а также проверенные варианты для проживания в разных ценовых категориях
- Оплата производится по следующей схеме:
  - клиенты «Анти-Стресс Йога» и клиенты тура «Апельсиновый Ретрит: Дольки» оплачивают программу по прибытию: предварительное согласование дат обязательно!
  - клиенты «Апельсиновый Ретрит: Полный Релакс» вносят предоплату в размере 250 евро (реквизиты по запросу), по факту которой организатор производит все необходимые подготовительные мероприятия. В случае отмены брони не позднее 3х дней до даты заезда предоплата возвращается в полном объеме.
- Участие в программе «Апельсиновый Ретрит» с детьми возможно, но не желательно! Практика показывает, что лучшие результаты участники получают, когда берут эту неделю для уединения и ставят жизнь на паузу.
  Если все же едете с ребенком, предупреждайте, пожалуйста, заранее, так как для ребенка до 12 лет автомобиль должен быть оснащен специальным креслом.
- Коврики для йоги предоставляются бесплатно (при желании можете привезти свои)

Стиль
антистресс

Готовы ответить на ваши вопросы:
- Как лучше добраться?
- Какая погода в это время года?
- Что привезти из Португалии?
- И другие

По прибытию будем рады помочь вам сориентироваться на местности: предоставить автомобиль для закупки продуктов питания и всего самого необходимого на время пребывания, посоветовать «проверенные» места покупки сувениров, порекомендовать рестораны с традиционной португальской кухней

Для решения организационных вопросов:

- согласовать даты приезда
- забронировать тур
- заполнить анкету «Моё спокойствие»

  специальный опросник, на основании которого будет составлен предварительный план занятий

свяжитесь с нами

e-mail: sasclub2013@gmail.com

телефон: +351 966 386 801 WhatsApp

Стиль

антистресс