



«Антистресс» ретрит на Бали

ВВ: 3101

Авторская программа, эксклюзивный пакет

Действует: 1 октября 2025 – 31 марта 2026 г.

Пакеты: 8 или 14 дней



Туроператор по [Юго-Восточной Азии](#)

 **АС-ТРЕВЕЛ** предлагает путешествие

для тех, кто имеет желание сконцентрироваться на здоровье души и тела, ощутить умиротворение на [острове Бали](#). Стресс при современном ритме жизни может иметь серьезные последствия для здоровья человека и проявиться как физически, так умственно или эмоционально.

Снижение уровня стресса и тревожности – это проявление заботы о своем ментальном здоровье. Один из действенных способов – пройти программу ретрита «Антистресс» в сопровождении специалистов.

Отель **Zen** («Дзэн») расположен на севере острова вдали от шумной туристической жизни и приглашает сблизиться с природой, посетить аюрведические и SPA-процедуры, медитации и йога-классы.

Программа тура

Программы ретритов сформированы на 8 и 14 дней.

Во время ретрита гостям будут доступны для персональных консультаций эксперты по аюрведе, йоге, доктора-натуропаты и SPA-терапевты, диетологи и детокс-эксперты, а также консультанты по доше и оценке конституции.

В отеле рекомендовано посвящать час в день прогулкам и посещению центра лесной терапии Shinrin Yuko, что будет способствовать укреплению иммунитета, помогать восстановлению сил и снимать стресс.

На территории в 7 га можно сблизиться с природой:

- ❖ гулять вдоль прудов, наполненных минеральной водой, или купаться в них
- ❖ в лесу обнимать стволы древних деревьев
- ❖ также: посетить рисовые поля, виноградники, плантации манго, кокосов и какао
- ❖ с традиционных обзорных площадок, расположенных на верхушках деревьев, можно наблюдать за тропическими птицами, бабочками и разнообразными насекомыми, а с бамбуковой йога-платформы для медитаций откроется великолепный вид на рисовые поля и Балийское море

Пакет 8 дней

День 1: прибытие после полудня, балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна

День 2: консультация специалиста по аюрведе, Abhyanga Oil, Bashpasweda, Shirodhara

День 3: Open Chakra.

День 4: посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу, по возвращению в отель Padabhyaga, Foot Reflexology

День 5: Takradhara, Avagahasweda, Marma Energy

День 6: Navarakizhi, Bashpasweda, Shiroabhyaga

День 7: Urovasti, Talapotichil

День 8: наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд

Пакет 14 дней

День 1: прибытие после полудня, балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна

День 2: консультация специалиста по аюрведе, Abhyanga Oil, Bashpasweda; Shirodhara

День 3: Open Chakra

День 4: посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу, по возвращению в отель Marma Energy, Reflexology

День 5: Shiro Abhyanga, Bashpasweda

День 6: Abhyanga Fruit, Snana, Shiropichu

День 7: Urovasti, Talapotichil

День 8: Pizhichil, Bashpasweda, Shirovasti

День 9: Padaghata, Snana, Takradhara

День 10: Marma Energy, Reflexology, Sarvangadhara

День 11: Padaabhyangam

День 12: Elakizhi, Avagahasweda

День 13: Njavarakhizi, Bashpasweda

День 14: наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель
аюрведическая процедура для лица, выезд

Стоимость тура

Размещение		8 дней	14 дней
Sunrise / Sunset Seaview Deluxe Villa	SGL	303 912 р. (\$3216)	552 258 р. (\$5844)
	DBL	532 073 р. (\$5630)	965 034 р. (\$10 212)
Sunrise Seaview Premium Villa with Plunge Pool	SGL	351 540 р. (\$3720)	640 937 р. (\$6782)
	DBL	580 381 р. (\$6142)	1 053 826 р. (\$11 152)

Внимание: все материалы и цены, размещенные на сайте и данном предложении, носят справочный характер и не являются ни публичной офертой, определяемой положениями ст. 437 (2) ГК Российской Федерации, ни рекламой. Актуальную стоимость уточняйте у менеджера. Предложение предназначено для юридических лиц. Оплата производится только в рублях, по курсу компании, опубликованному на сайте actravel.ru на день полной оплаты. Для справки цена указана в USD.

В стоимость включено

- ✓ проживание в выбранной категории виллы
- ✓ трансфер в Zen Resort и обратно
- ✓ завтрак, обед и ужин
- ✓ в день заезда ужин, обед в день выезда
- ✓ в меню блюда здорового питания.
- ✓ ежедневно на вилле: минеральная вода, свежие цветы и корзина фруктов
- ✓ в соответствии с выбранной программой:
 - Аюрведические процедуры
 - Медитация
 - Йога на рассвете
 - Йога на закате
 - Культурные и познавательные экскурсии

Оплачивается дополнительно

- авиаперелеты
- визы (если необходимы)
- страховка
- любые личные расходы
- еда и напитки не по программе
- проживание вне программы
- все, что не упомянуто в пункте «В стоимость включено»

Примечания

- цена указана за номер за пакет и включает все налоги и сборы
- стоимость пакетов может измениться из-за колебания курса валют и повышения стоимости бензина



больше предложений

все предложения

РТО №001262 в Едином федеральном реестре туроператоров
Вернадского просп, д 37 корп 1Б, Москва, 119415, Россия
тел: +7 495 740-29-89; сайт: actravel.ru; mail: ac@actravel.ru

