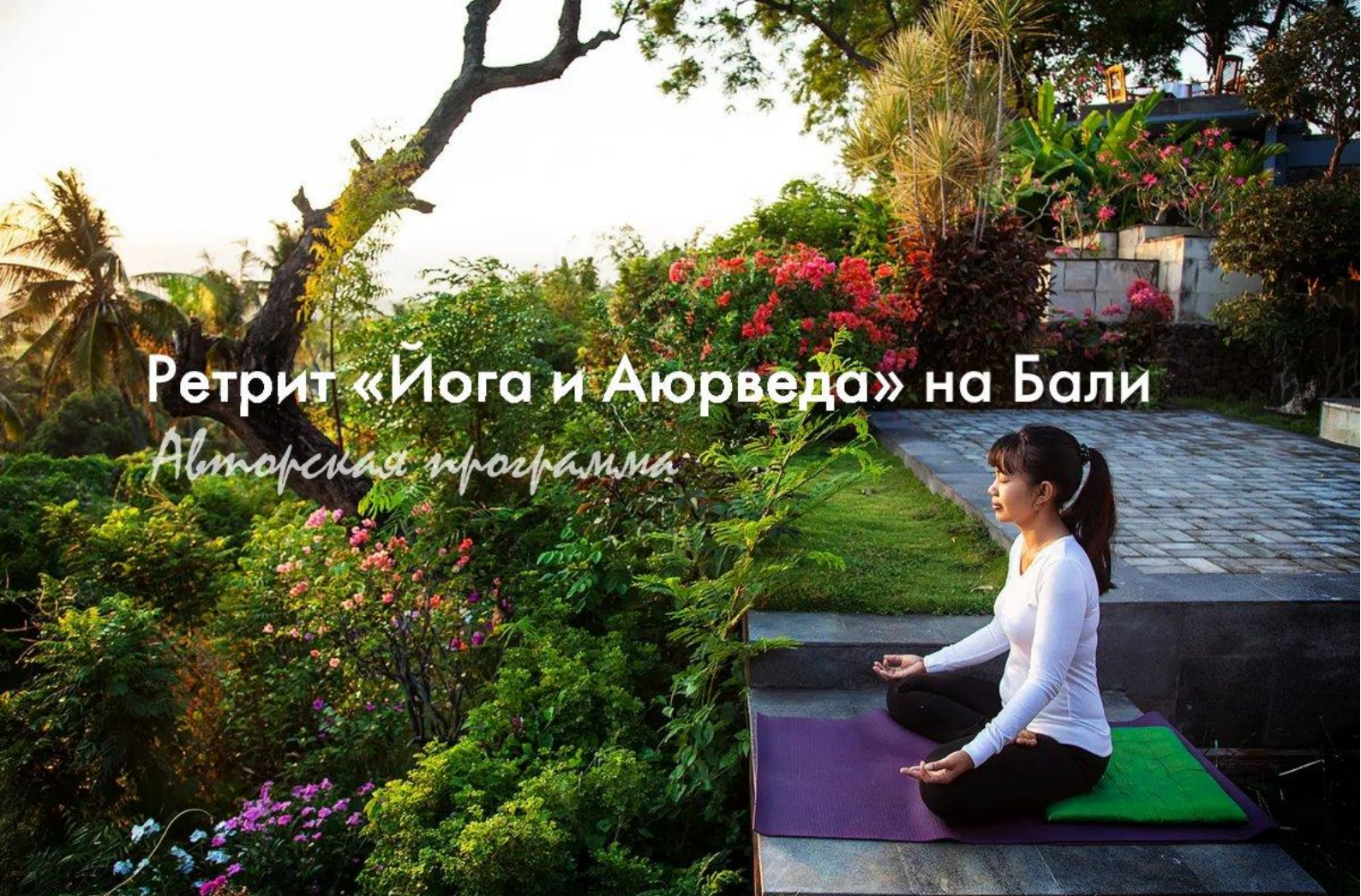


Ретрит «Йога и Аюрведа» на Бали


Авторская программа



ВВ: 3004

Продолжительность: от 4 до 22 дней

Заезды: до 31 марта 2025 г.

Туроператор по [Юго-Восточной Азии](#)  **АС-ТРЕВЕЛ** предлагает вам путь к самоусовершенствованию и способ достичь внутреннего покоя! Это путешествие создано для тех, кто хочет сконцентрироваться на здоровье души и тела, ощутить гармонию и умиротворение на экзотическом [острове Бали](#).



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

Программы ретритов сформированы с проживанием от 3 до 21 ночи. Во время ретрита гостям будут доступны для персональных консультаций эксперты по аюрведе, йоге, доктора-натуропаты и спа-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*

Программы тура

Программа 3 ночи / 4 дня

День 1

Прибытие после полудня, балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна

День 2

Консультация специалиста по аюрведе, Abhyanga oil, Bashpasweda

День 3

Shridhara, Avagaha Sweda

День 4

Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд

Программа 5 ночей / 6 дней

День 1

Прибытие после полудня, Балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна

День 2

Консультация специалиста по аюрведе, Udwartana, Bashpasweda

День 3

Abhyanga Oil, Snana, Shirodhara

День 4

Посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу

День 5

Marma Energy, Avagaha Sweda

День 6

Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд

Программа 7 ночей / 8 дней

День 1

Прибытие после полудня, балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна

День 2

Консультация специалиста по аюрведе, Udwartana, Bashpasweda



День 3

Marma Energy, Bashpasweda

День 4

Посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу, по возвращению в отель Urdhwa Abhyanga

День 5

Abhyanga Oil, Avagaha Sweda, Shirodhara

День 6

Трекинг по рисовым полям и посещение водопада Мундук, по возвращению в отель Reflexology

День 7

Njavarakhizi

День 8

Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд

Программа 13 ночей / 14 дней

День 1

Прибытие после полудня, Балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна

День 2

Консультация специалиста по аюрведе, Abhyanga Oil, Snana, Shirodhara

День 3

Udwartana, Vasphasweda

День 4

Посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу

День 5

Marma Energy, Talapotichil

День 6

Abhyanga Fruit Snana

День 7

Podikizhi, AvagahaSweda

День 8

Трекинг по рисовым полям и посещение водопада Мундук, по возвращению в отель Reflexology

День 9

Pizchilli, Bashpasweda

День 10

Shiroabhyanga, Urovasti

День 11

Open Chakra

День 12

Njavarakhizi, Avagaha Sweda, Urdhwa abhyanga

День 13

Sarvangadhara, Bashpasweda

День 14

Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд

Программа 21 ночь / 22 дня

День 1

Прибытие после полудня, балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна

День 2

Консультация специалиста по аюрведе, Abhyanga Oil, Shirodhara

День 3

Udwartana, Avagaha Sweda, Shiroabhyanga

День 4

Padaghata, Bashpasweda

День 5

Abhyanga Fruit, Snana

День 6

Посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу

День 7

Pizchili, Avagaha Sweda

День 8

Marma Energy

День 9

Open Chakra

День 10

Трекинг по рисовым полям и посещение водопада Мундук, по возвращению в отель Reflexology

День 11

Udwartana, Bashpasweda

День 12

Sarvangadhara, Bashpasweda

День 13

Abhyanga Oil, Bashpasweda

День 14

Elakizhi, Snana, Talapotichil

День 15

Urovasti, Reflexology

День 16

Shiro Abhyangam

День 17

Navarakizhi, Bashpasweda

День 18

Takradhara

День 19

Podikizhi, Bashpasweda

День 20

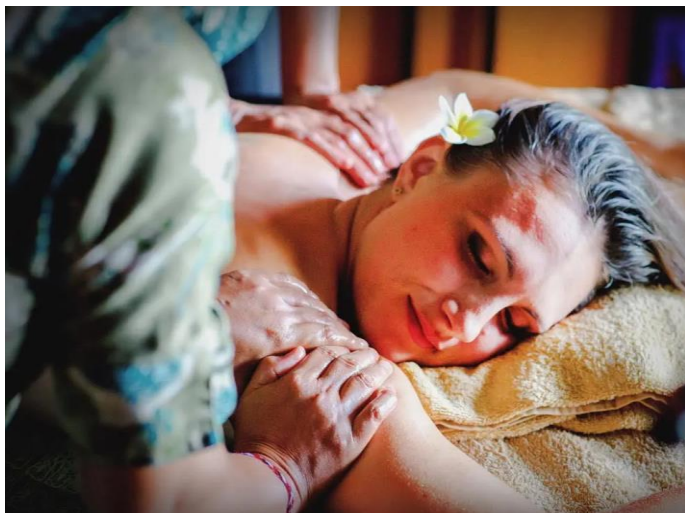
Padaabhyangam

День 21

Marma Energy

День 22

Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд



Стоимость тура

Дней	Категория виллы	2024		2025	
		SGL	DBL	SGL	DBL
4	Sunrise / Sunset Seaview Deluxe	126 633 p. (\$1231)	225 743 p. (\$2195)	136 261 p. (\$1325)	242 652 p. (\$2359)
	Sunrise Seaview Premium with Plunge Pool	147 369 p. (\$1433)	246 108 p. (\$2393)	158 477 p. (\$1541)	264 869 p. (\$2575)
6	Sunrise / Sunset Seaview Deluxe	192 172 p. (\$1868)	330 407 p. (\$3212)	206 736 p. (\$2010)	355 462 p. (\$3456)
	Sunrise Seaview Premium with Plunge Pool	226 607 p. (\$2203)	364 966 p. (\$3548)	243 887 p. (\$2371)	277 828 p. (\$2701)
8	Sunrise / Sunset Seaview Deluxe	261 290 p. (\$2540)	447 907 p. (\$4355)	281 037 p. (\$2732)	481 849 p. (\$4685)
	Sunrise Seaview Premium with Plunge Pool	309 548 p. (\$3010)	496 166 p. (\$4824)	333 246 p. (\$3240)	533 934 p. (\$5191)
14	Sunrise / Sunset Seaview Deluxe	470 371 p. (\$4573)	800 037 p. (\$7778)	506 534 p. (\$4925)	861 626 p. (\$8377)
	Sunrise Seaview Premium with Plunge Pool	560 100 p. (\$5446)	889 643 p. (\$8650)	603 299 p. (\$5866)	958 144 p. (\$9316)
22	Sunrise / Sunset Seaview Deluxe	739 066 p. (\$7186)	1 250 043 p. (\$12 154)	796 088 p. (\$7740)	1 348 782 p. (\$13 114)
	Sunrise Seaview Premium with Plunge Pool	883 966 p. (\$8594)	1 395 313 p. (\$13 566)	952 096 p. (\$9257)	1 502 816 p. (\$14 611)

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 и йога на закате
 - Культурные и познавательные экскурсии

В СТОИМОСТЬ НЕ ВКЛЮЧЕНО

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

Примечания

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



ТУРОПЕРАТОР
АС-ТРЕВЕЛ

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

