

**ТУРИСТСКО-
ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР «ЛЕНОБЛАСТЬ»**

WWW.LENOBLASTINFO.RU

*эко-туризм, оздоровительные
авторские программы для всей семьи,
санаторно-курортное лечение*



нам 16 лет

**КУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР «СВЕТ РА»**

WWW.SVET-RA.RU

*эко-продукция, тренинги по духовному
развитию, обучение, ЗОЖ, психолог
трансформационный, массажи*

РОССИЯ, 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, д.41, офис 319

ТЕЛ./ФАКС (812) 309-73-19 (МНОГОКАН.) 987-88-97, +7 953 167 21 96

МЫ ЗАБОТИМСЯ о ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ и ДУШЕ !

*Дорогие друзья, мамы с детьми, бабушки с внуками, семьи и просто подруги!
Приглашаем Вас провести 3 дня в уникальном экологически чистом месте, насладиться природой,
оздоровиться и наполниться энергией!*

Оздоровительная эко-программа в Ретритном центре «Йога-Холле Глубокое»

3 дня/ 2 ночи

Каждую пятницу с 01.06.2019 по 31.08.2019 (все солнечное Лето 2019!)

Место проведения тура

- ▶ Ретритный центр «Йога-Холл Глубокое», расположенный в Выборгском районе Ленинградской области в 95 км. от Санкт-Петербурга В окружении соснового бора, на берегу озера Глубокое, на месте старинного шведского поселения Живописная природа, целебный воздух, пение птиц, потрясающая энергетика-ВСЕ способствует погружению в атмосферу практик и медитаций.
- ▶ Сайт:
http://www.lenoblastinfo.ru/viborgskiy_raion/glubokoye.htm



Как добраться?

- ▶ На электричке
- ▶ На машине
- ▶ На заказном автобусе.
- ▶ Способ прибытия к месту размещения оговаривается после полного набора группы с учетом всех пожеланий.
- ▶ В стоимость тура НЕ ВХОДЯТ транспортные расходы

День 1 (пятница):

12:00- Заселение. Размещение в номерах.

13:00- Знакомство. Обед на свежем воздухе (Пикник в сезон). Свободное время.

16:00- Банька с парением веничками (по желанию за доп.плату)

20:00- Ужин.

21:00- Вечерняя медитация на расслабление (*проводит психолог, тренер Рада*)



▶ День 2 (суббота):

▶ 6:00 (примерно 😊)-Встреча восхода Солнца, медитация на Солнце, Суставная гимнастика.

▶ 8:00 -Завтрак.

▶ 9:00- Прогулка в лесу (настройка на стихии Земля, Вода, Огонь, Воздух)

▶ 10:00-13:00- Арт - терапевтическое занятие «Я познаю себя» (проводит психолог, тренер Рада)

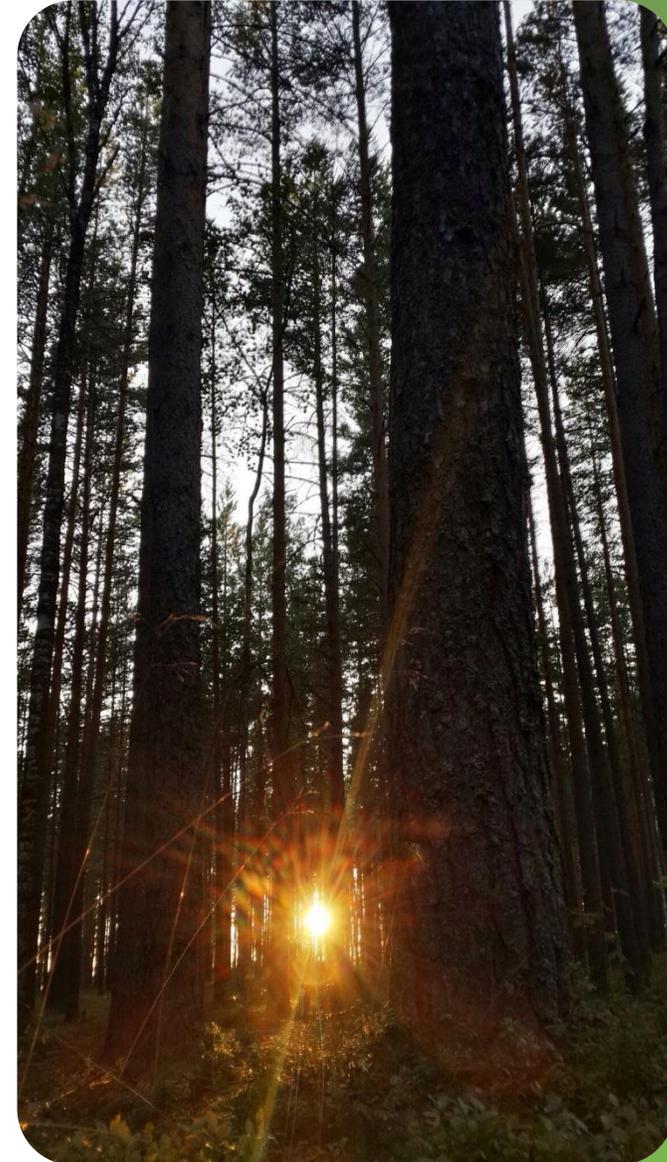
▶ 14:00-Обед на природе в красивом месте.

▶ 15:00- Коучинг. Коучинг в отличие от психотерапии, нацелен на будущее. Он помогает, работая над своим настоящим, по-другому взглянуть на жизнь, осознать свои истинные желания, потребности и ценности, избавиться от внутренних барьеров и научиться находить собственные решения. (проводит трансформационный тренер Ирина)

▶ 17:00-Мастер-класс «Создание восковых свечей». Вы своими руками изготовите свечи с целительными травами из натурального пчелиного воска по вашему желанию и цели использования (липой, полынью, зверобоем, лавандой и др.). Они нежные и теплые с лечебным ароматом меда. (мастер класс проведет мастерица Любава)

▶ 20:00- Ужин при свечах.

▶ 21:00- Вечерняя медитация наполнение энергией Живы (здоровья) (проводит психолог, тренер Рада)



- ▶ **День 3 (воскресенье):**
- ▶ 6:00 (примерно 😊)-Встреча восхода Солнца, медитация на Солнце, гимнастика (Рада)
- ▶ 10:00-Завтрак
- ▶ 11:00-Подготовка к отъезду
- ▶ 12:00-Отъезд



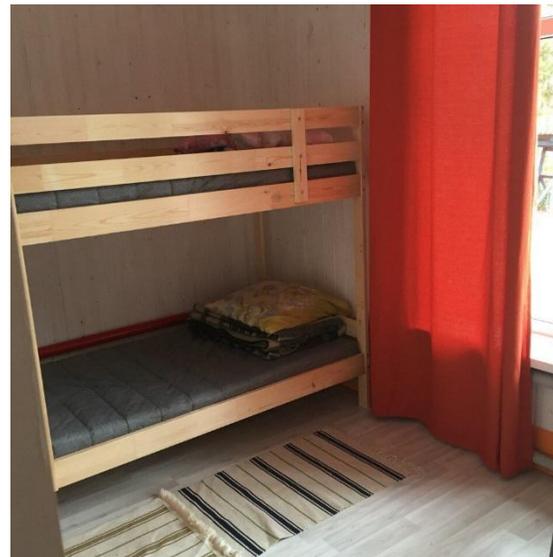
Размещение

- ▶ Площадь БОЛЬШОГО корпуса -350м².
 - зал для занятий 120 м² с дровяным камином и видом на лес
 - оборудованная кухня-столовая 30м²
 - 4 комнаты (4 чел.-две двухэт.кровати)
 - 1 комната(5 чел. -2 двухэт.кров.+1 односпальная кровать)
 - 1комната с двуспальной кроватью и удобствами
 - 3с/у ; 3 душевых на этаже .Максимальное размещение в этом корпусе 23 человека.



Размещение

- ▶ Площадь МАЛОГО корпуса -250 м²
 - зал для занятий 80 м²
 - оборудованная кухня-столовая 60 м² с дровяным камином и подиумом
 - 1 комн.с двуспальным диваном
 - 1 комн. 2 чел.(1 двухэтажн.кровать)
 - 1 комн. 8 чел(4 двухэтажн.кровати)
 - 1 комн. 4 чел.(2 двухэтажн.кровати)
 - 1 комн. 6 чел. (3 двухэтажн.кровати)
- 2 душа, 2 с/у на этаже
1 с/у ,1 душ отдельные для руководителя
Максимальное размещение в этом корпусе 22 человека.



Стоимость тура

- ▶ Стоимость тура: 9533 руб. на 1 чел. (При группе 18 чел.)
- ▶ В стоимость тура входит:
- ▶ Проживание в Йога-холле «Глубокое» в номерах разного уровня от 2-х до 8 чел. в комнате.
- ▶ 3-разовое питание
- ▶ Мастер-классы со специалистами

Дополнительные услуги:

- ▶ На территории находится русская БАНЯ на 7-8 чел. с комнатой отдыха.

БАНЯ: 400 р./ чел. 3 часа (топим от 7-ми чел.), Каждый последующий час: 1000р.

- ▶ -Препывание и питание детей в Йога-холле обсуждается дополнительно.
- ▶ В стоимость тура НЕ ВХОДЯТ транспортные расходы.
- ▶ **БРОНИРОВАНИЕ ТУРОВ: 8-953-167-21-96 (София)**



Что вы получите в результате нашего оздоровительного тура:

- ▶ Увеличение жизненной силы
- ▶ Кто-то похудеет немного 😊
- ▶ Новые знакомства
- ▶ Контакт с природой
- ▶ Гармоничное настроение
- ▶ Новые навыки
- ▶ Новые открытия и знания о себе и своей жизни
- ▶ И еще что-то сокровенное и особенное только для Вас.

