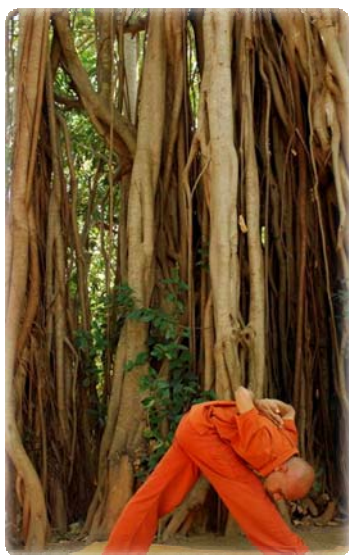


SwaSwara - это путешествие внутрь себя, во время которого Вам предоставляется уникальная возможность сделать паузу и подумать о своих истоках, восстановить утраченную связь души и тела с помощью природы. В пространстве SwaSwara предлагаются методики омоложения тела, ума и души - в окружении колыбели холмов и одного из древнейших пляжей, имеющего форму священного индийского символа «ОМ». Изменения, происходящие с помощью занятий Йогой и медитацией, древнейшей индийской медицины Аюрведы и здорового органического питания, музыки и искусства, помогут вам отпустить напряжение, пересмотреть взгляды на жизнь.



Программа ШАНТИ «SHANTI PROGRAMME»

Специальный фокус на Йогу (10 ночей)

	Одноместное размещение	Двухместное размещение
	Стоимость в ЕВРО*	Стоимость в ЕВРО*
10 ночей	€ 3025	€ 4235

**Стоимость актуальна по 30 апреля 2014*

Программа «SHANTI» со специальным фокусом на йогу

Показания: программа направлена на познание своего собственного «Я» с помощью йогических практик.

Введение: программа «SHANTI» базируется на терапии с применением основных практик Йоги и помогает переориентировать работу вашего сознания. Начало каждой сессии в первое или третье воскресенье каждого месяца. В программу входит Мауна - день тишины. Такая практика помогает испытать лечебную силу молчания в повседневном круговороте жизни и научиться осознавать, что Йога – это не просто физические упражнения на гибкость и контроль своего тела, а союз тела со своим собственным сознанием (гармония с самим собой). Это позволяет достичь более высокого уровня познания своего тела и души и найти связующую нить между телом и разумом. При прохождении данного курса аюрведического лечения необходимо соблюдать вегетарианскую диету, рекомендованную врачом.

“SHANTI” – это регламентированная программа, больше всего подходящая для тех, кто практикует йогу не менее года и обладает пониманием йогических практик на продвинутом уровне, поскольку есть ряд сессий с глубоким подходом к медитации и асанам. В эту программу включены аюрведические массажи по снятию физического напряжения, а также дополнительно предлагаются процедуры только до или после завершения программы SHANTI, тем самым не смешивая процедуры с интенсивным расписанием в сессиях Йоги.

В программу “SHANTI” на 10 ночей включено:

- Консультации с преподавателями Йоги (с углубленным подходом к основным йогическим практикам) и доктором натуропатии по прибытии в SwaSwara;
- Целый день посвященный йогическому очищению при помощи методов Шанкхапракшалана (Laghooshankaprakshalan) - метод полного очищения желудочно-кишечного тракта и Джаланети (Jal neti) - очищение носоглотки водой;
- Пять индивидуальных консультаций с инструкторами Йоги и доктором натуропатии, длительность каждой сессии 45 минут;
- Пять специализированных занятий Йоги, подготовленных исключительно для данной программы:

Программа включает сессии с углубленным подходом:

- Мудры (Mudras) - работа с жестами

- Йогические «замки» Бадха (Bandhas)
- Йога Нидра (Yoga Nidra) - йогический сон
- Пранаяма (Pranayama) - регуляция дыхания
- Медитация Чакра Шуддхи
- Медитация духовного исцеления жизненной энергии
- Практика Мауна (Mauna) - день тишины, под руководством инструктора Йоги. Для понимания огромной силы Тишины;
- Два семинара (45 минут) Йога терапии с использованием музыки и искусства;
- Один терапевтический массаж на выбор: рефлексология и акупунктура, в соответствии с рекомендациями доктора натуропатии.
- Два аюрведических массажа Абхьянга всего тела для снятия напряжения, прописанные строго в соответствии с рекомендациями доктора Аюрведы
- Строгая индивидуальная вегетарианская диета, основанная на методике натуропатии
- Вечерние мероприятия, посвященные Йогическим практикам, такие как дискуссии об истине мироздания (Satsang- discussions), образовательные уроки, фильмы, музыкальные вечера;
- Размещение на полном пансионе, включая завтрак, обед и ужин
- Трансфер туда и обратно из аэропорта Гоа

Питание: при прохождении программы «SHANTI» предлагается сбалансированное вегетарианское питание на базе свежих сырых продуктов – фрукты, овощи, соки, травяные и йогические чаи. В день йогического очищения назначается специальная диета Kitchari на основе отварных овощей (густая каша, приготовленная из риса и чечевицы, приправленная чесноком, куркумой и лавровыми листьями).

Ежедневные мероприятия, включенные в программу SHANTI:

- Ежедневные групповые медитации на восходе солнца;
- Ежедневные групповые вечерние медитации;
- Ежедневные фокус сессии в полдень : Нидра Йога и Пранаяма;
- Две ежедневные групповые сессии йоги, утром и вечером, ориентированные на начальный, средний и продвинутый уровень;
- Карма-йога по желанию – работы на ферме, в саду, уборка пляжа или преподавание в местных начальных деревенских школах;
- Интерактивные кулинарные уроки от шеф-повара отеля на главной кухне в 11:30;
- Работа с художниками и скульпторами, мастер-классы искусства и ремесла в художественной студии;
- Прогулки на природе с натуралистом из отеля SwaSwara, наблюдение за птицами и ознакомительные эко-путешествия;
- Эко-прогулки по территории отеля SwaSwara;
- Круиз на лодке (45 минут)
- Прогулка в деревне Гокарна с осмотром храма (трансфер на туктуке оплачивается дополнительно);
- Посещение фермерского рынка (в четверг) в сопровождении одного из сотрудника отеля SwaSwara;
- Вечерние программы традиционных форм искусства и индийской музыки.

Услуги за дополнительную плату:

- Дополнительные и продленные по времени круизы на лодке;
- Дополнительные аюрведические процедуры (информация доступна на сайте), при условии прохождения одной процедуры в день. Услуги доступны в меню A la carte: 30-минутный массаж спины, ног, головы и плеч, а также процедуры по уходу за волосами, лицом, руками и стопами ног;
- По желанию программа может быть продлена.

Условия:

- Все тарифы указаны в евро и включают в себя налоги;
- В стоимость тарифов включен трансфер Аэропорт Гоа – отель SwaSwara – Аэропорт Гоа на комфортабельном автомобиле;
- В стоимость включено размещение в вилле Конкан;
- В стоимость пакетов включены все консультации с докторами, трехразовое питание, групповые занятия всеми видами Йоги и медитации, Аюрведические процедуры, указанные в каждой из программ;
- Оплата должна быть произведена за 30 дней до даты, указанной в подтверждении бронирования, в противном случае бронирование будет аннулировано.
- При отмене бронирования менее чем за 15-7 дней до заезда взимается штраф в размере 50% от стоимости выбранной программы;
- При отмене бронирования менее чем за 7 дней до заезда взимается штраф в размере 100% от стоимости выбранного программы»;
- Данные программы в гостинице SwaSwara недоступны для детей до 15 лет.