



Йога

Погрузитесь в регулярную практику хатха-йоги для поддержания баланса тела и разума. Практика помогает снять стресс, снизить тревожность и уменьшить мышечное напряжение, связанное с малоподвижным образом жизни. Развивает способность управлять своим состоянием и преодолевать ограничивающие установки. Поддерживает тело сильным, устойчивым, энергичным и гибким.

Программа подходит как для начинающих, так и для гостей, ищущих альтернативные практики для тела и разума. Она сочетает индивидуальные занятия хатха-йогой, медитацию и пранаяму (дыхательные техники) с фирменными процедурами Six Senses.

Основная цель программы — помочь лучше понять работу тела в каждой асане. Мастер йоги направляет внимание на ключевые аспекты практики, усиливая естественную чувствительность и осознанность тела.

Включено	3 ночи	5 ночей	7 ночей
Консультация по йоге	1	1	1
Персональное занятие йогой (1 час)	1	2	3
Пранаяма		1	1
Медитация с инструктором	1	1	1
Балансировка чакр (30 минут)			1
Тайский массаж (1 час 30 минут)			1
Фирменный массаж (1 час)	1	2	2
Массаж горячими камнями (1 ч 30 мин)			1
Фирменный уход для лица (1 час)			
Индийский массаж головы (45 минут)			
Рейки (1 час)	1	1	1
Стоимость на человека	€435	€600	€1290
Стоимость на двоих (при размещении в одном номере)	€690	€750	€1,940

Цены указаны в евро и включают налоги.
Проживание не включено.

Six Senses Spa at Porto Elounda Golf & Spa Resort
72053 Elounda, Crete, Greece

T: +30 284 106 8060 | E-mail: mgr-elounda-spa@sixsenses.com | www.SixSenses.com