

ПУТЕШЕСТВИЯ СО СМЫСЛОМ

Семидневный тур на яхте по водам Атлантического океана
с авторским тренингом Анны Ардановой "Антистресс"



Всегда мечтали покорить морские просторы?
Просыпаться под шум моря утром и пить
кофе, глядя на рассвет? Или может вы любите
открывать для себя новые удивительные
места, куда обычный турист не сможет
добраться?



КАНАРСКИЕ ОСТРОВА ОСТРОВ ТЕНЕРИФЕ ИСПАНИЯ

10-17 НОЯБРЯ

МАРШРУТ ТУРА



День 1, суббота

После 16:00 заселяемся на яхту в
марине San Miguel, закупаем
продукты, знакомимся, ужинаем.

МАРШРУТ ТУРА

День 2, воскресенье

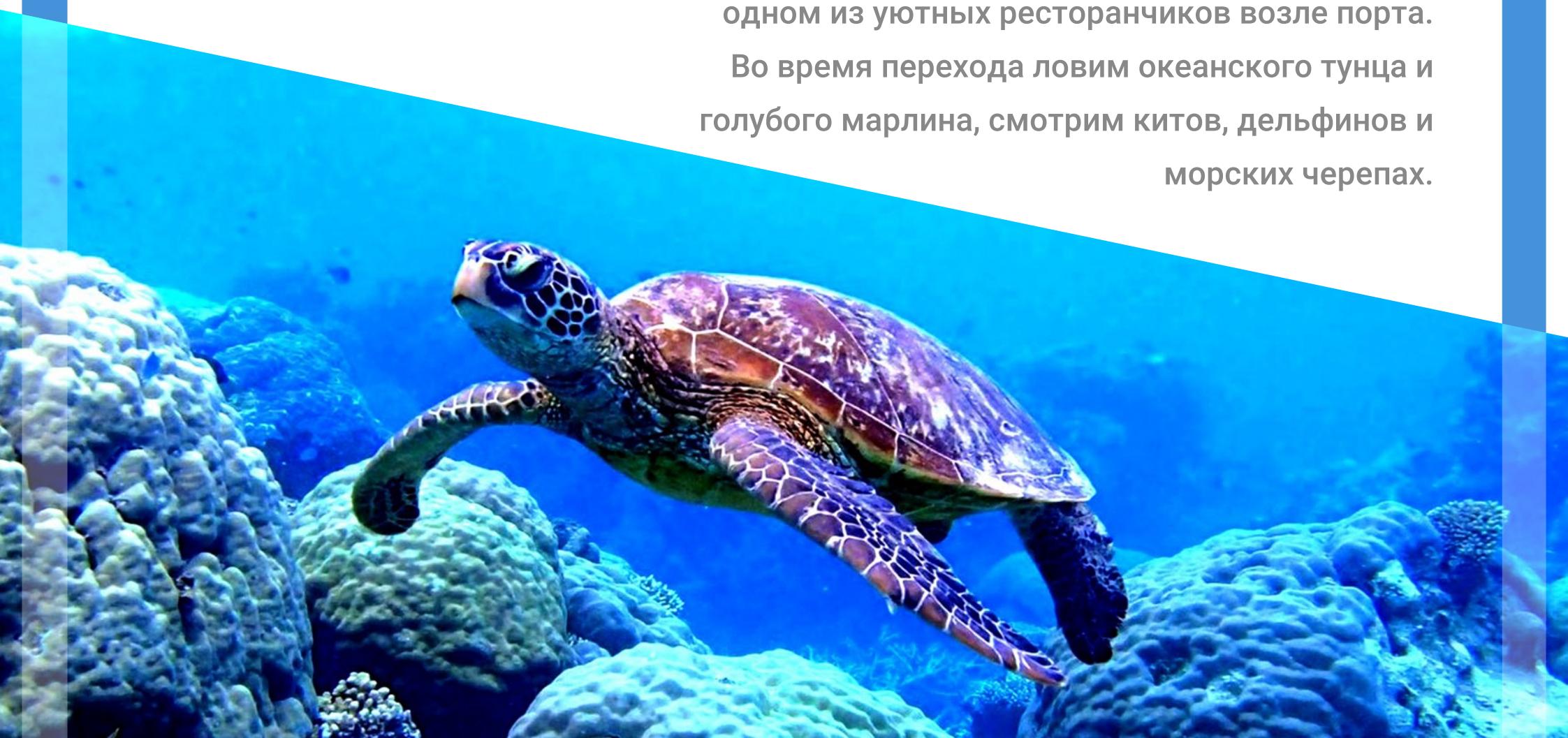
Утром инструктаж по безопасности, затем выход в море. 3-4 часа ходим под парусом, затем становимся на якорь для купания и обеда на яхте. После обеда короткий переход в марину Las Galletas.

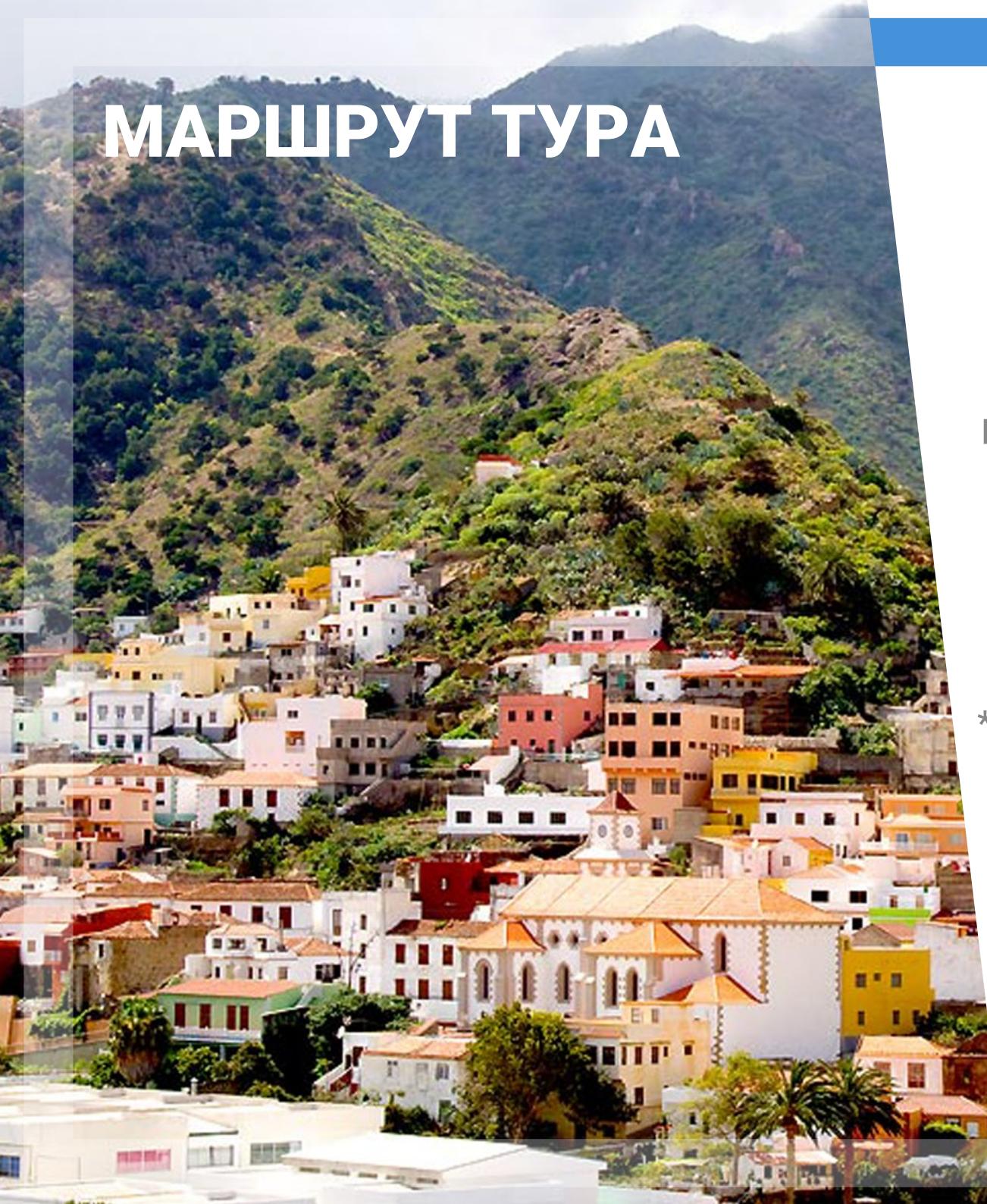


МАРШРУТ ТУРА

День 3, понедельник

Увлекательный переход под парусами на соседний остров Ла Гомера. Время в пути - 5 часов. По приходу на Ла Гомеру общий ужин в одном из уютных ресторанчиков возле порта. Во время перехода ловим океанского тунца и голубого марлина, смотрим китов, дельфинов и морских черепах.





МАРШРУТ ТУРА

День 4, вторник

Полный день на острове. Арендаем машины и отправляемся изучать береговые достопримечательности.*

*Программа дня может измениться

МАРШРУТ ТУРА

День 5, среда

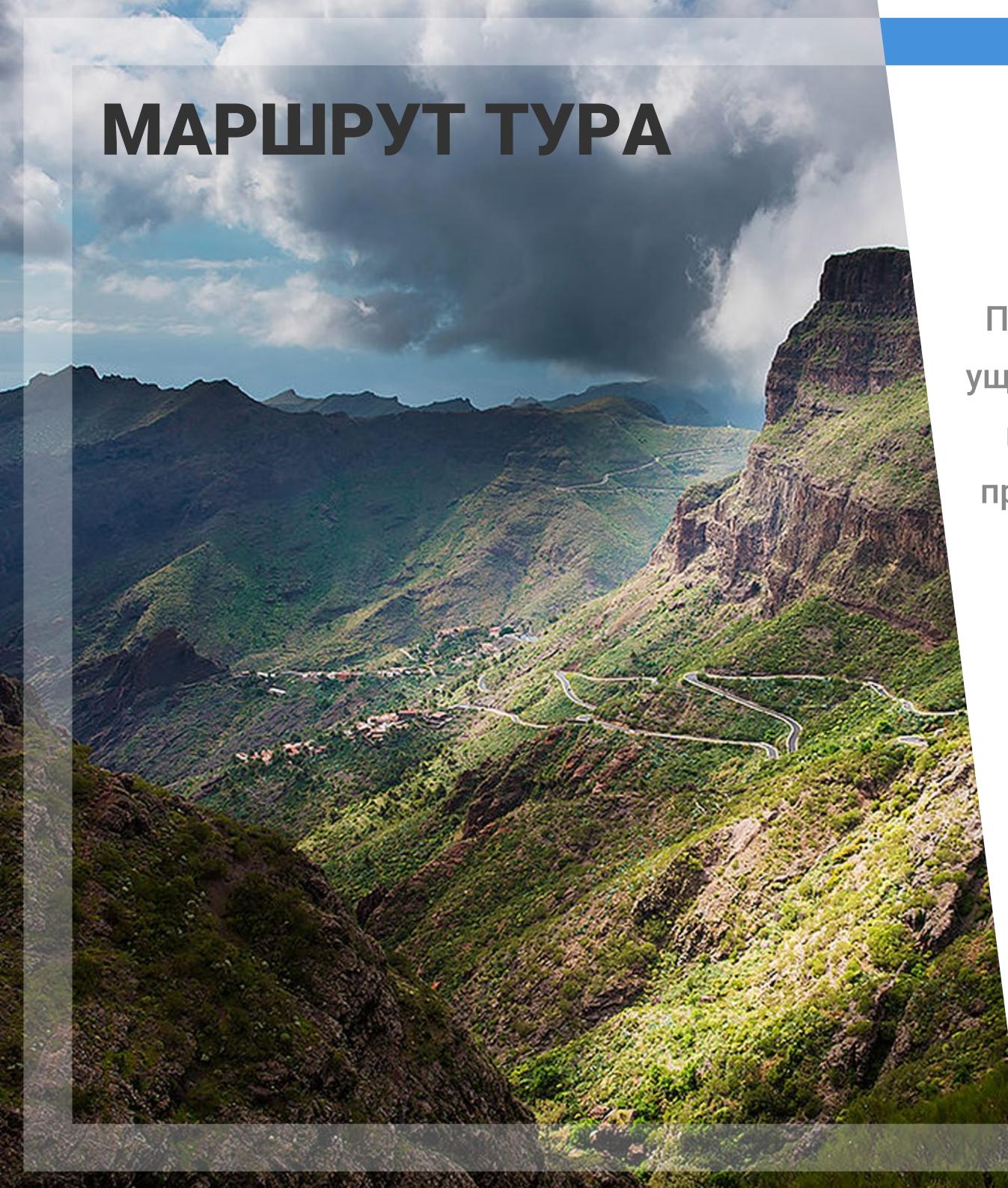
Переход на остров Тенерифе к скалам Лос Гигантес, время в пути 4 часа. Скалы Лос Гигантес - визитная карточка острова Тенерифе наравне с вулканом Тейде. У скал, если позволит погода, станем на якорь, чтобы искупаться в чистейшей воде Атлантики.



МАРШРУТ ТУРА

День 6, четверг

Пешеходный трекинг в знаменитое ущелье Маска. Это самый красивый и интересный маршрут для пешей прогулки на Тенерифе, обязательно стоит посетить. Трекинг занимает 4-5 часов в зависимости от подготовки. После - на пляж!



МАРШРУТ ТУРА

День 7, пятница

Переход на яхте вдоль южного побережья острова Тенерифе в марину San Miguel. По пути купаемся, ловим рыбу и планируем поездку на вулкан Тейде, высота которого почти 4 километра.



МАРШРУТ ТУРА

День 8, суббота

Утром съезжаем с яхты и отправляемся на вулкан Тейде. Тейде - высочайшая точка Канарских островов. Снег там лежит даже летом, а от высоты кружится голова. Обязательно к посещению.



Что входит в стоимость?

- + размещение на яхте от 43 футов
- + услуги капитана
- + завтраки, обеды и ужины на яхте
- + оплата стоянок в портах
- + заправка топливом и водой
- + страховой депозит за яхту
- + wi-fi на яхте
- + финальная уборка яхты
- + яхтенная страховка

Не входит в стоимость

- перелёт туда и обратно
(поможем подобрать дешевые авиабилеты)
- шенгенская виза (поможем с оформлением)
- ужины в ресторанах и кафе
- личные расходы

ТРЕНИНГ ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ ОТ АННЫ АРДАНОВОЙ

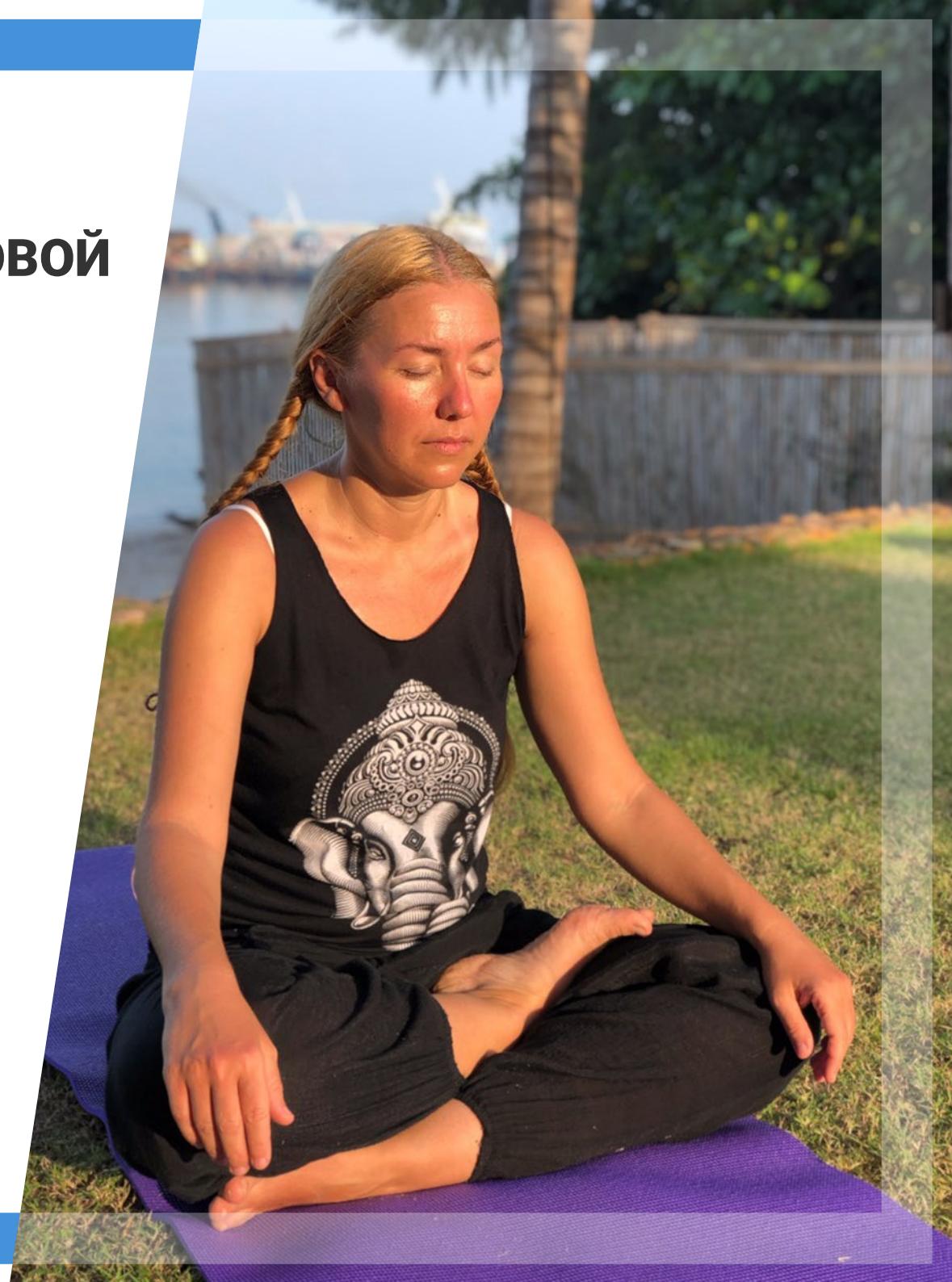
Тренинг «Антистресс» для всех, кто подвергся влиянию стресса, живет и работает в стрессовой остановке, хочет избавиться от вредных привычек, зависимостей и «выйти из замкнутого круга» в жизни.

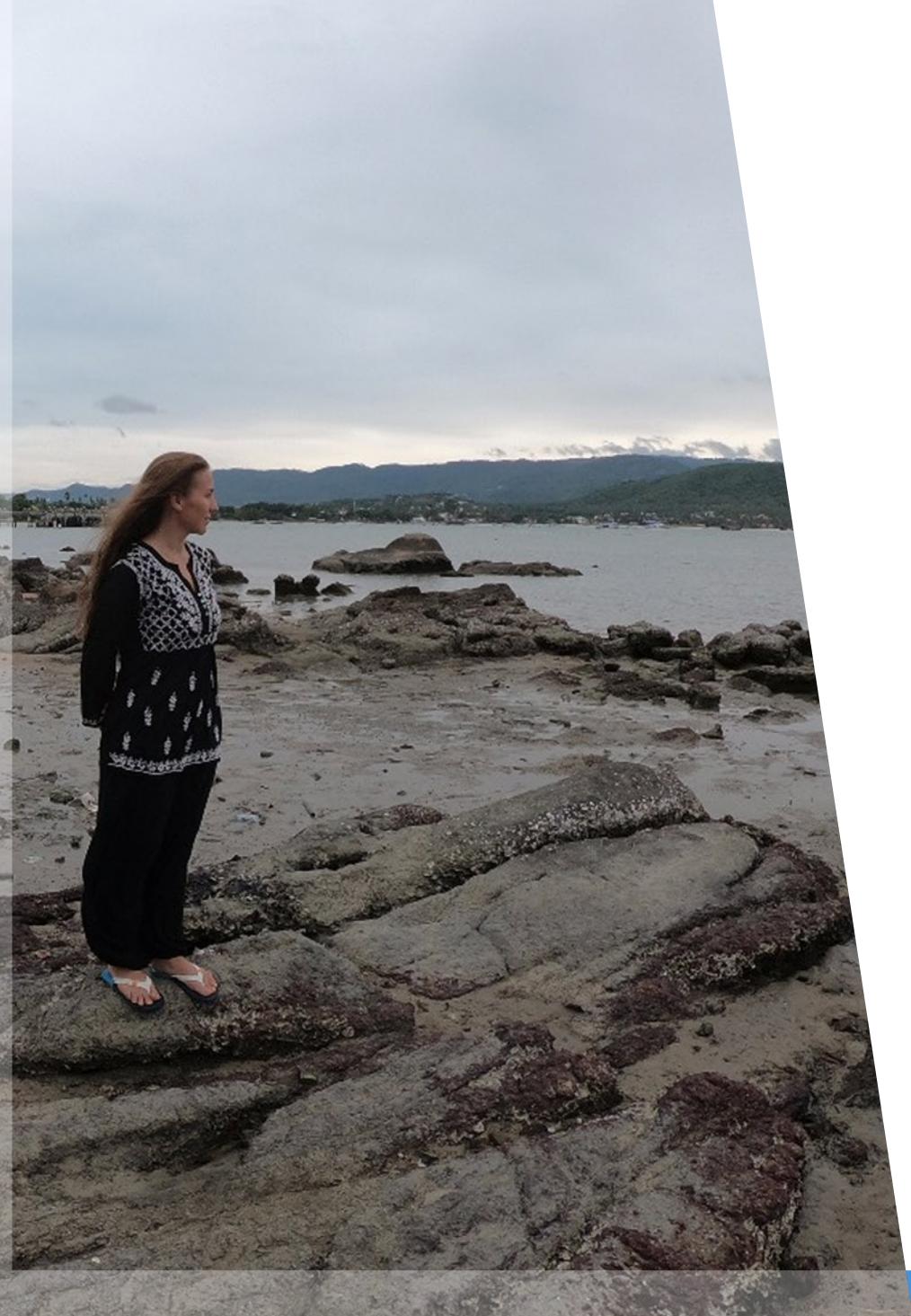
Расписание построено таким образом, чтобы максимально дать участникам поработать и отдохнуть, как в коллективе, так и самостоятельно.

Рабочие процессы и тренировки запланированы на комфортное время утра и на самое жаркое время дня.

Тренинг состоит из сменяющих друг друга блоков работы:

- информационный блок;
- тестирование, опросы, самоанализ с применением специальных техник;





- практический блок – упражнения разной направленности;
- моделирующий блок – самостоятельная работа по моделированию своего будущего, улучшению когнитивных навыков, регулированию эмоций и т.п.;
- работа с существующими у участников психосоматическими диагнозами и физическими состояниями.

На тренингах мы работаем с разными зонами мозга, отвечающими за проработку стрессов, выхода из стресса, повышению сопротивляемости стрессам в повседневной жизни (стрессоустойчивостью), отрабатываем в самых разных активных процессах новые нейромодели для их дальнейшей адаптации и применения в текущей жизни.

Пройти тренинг - это все равно, что купить новый, более мощный и производительный компьютер, чтобы потом установить туда новые, успешные жизненные программы и сценарии.

**Средняя температура
в Испании в ноябре: +20°C**





Вы готовы к приключениям?

СКАЖИТЕ СЕБЕ ДА

РЕЗЕРВ МЕСТ

По почте sailingtrips@yandex.ru