

ЖЕНСКИЙ РЕТРИТ НА ОСТРОВЕ ШРИ-ЛАНКА

11 ночей

20.08.2024-31.08.2024

Тур на Шри-Ланку, для тех, кто любит активный отдых и приключения

Тур по экзотической Шри-Ланке - каждый день вы будете посещать новые достопримечательности. Волшебным образом с вами произойдет трансформация. Вы наполнитесь **ЛЮБОВЬЮ, СЧАСТЬЕМ, РАДОСТЬЮ, СПОКОЙСТВИЕМ, ГАРМОНИЕЙ** и ПОЗИТИВОМ.

Стоимость 170000 руб. при 2-х местном размещении

В программу Тура входит:

- *Прямой перелёт (ручная кладь 10 кг + багаж 20 кг) из Москвы
- *Проживание в 2-х местном номере Watergate Resort Unawatuna 3* (Unawatuna)
- *Питание на базе завтрака
- *Медицинская страховка
- *Вся экскурсионная программа
- *Ежедневные практики Хатка-Йоги
- *Женские Практики на раскрытие женственности и сексуальности –Кундалини Йога
- *Исцеление Гормональной системы
- *Медитация на спокойное раскрытое сердце

Дополнительно оплачивается:

- *Экстремальные виды спорта
- * Серф (один час 30\$ с человека, по желанию),
Дайвинг(50\$ с человека - по желанию) , СПА
- *Обеды и ужины на побережье

1 ДЕНЬ 20.08.2024

Прибытие в аэропорт Коломбо (International Airport Colombo Sri Lanka)
Встреча с представителем компании Aitken Spence Travels.

Трансфер на побережье. Заселение в отель .

Watergate Resort Unawatuna 3* (Unawatuna)

<https://watergateresortunawatuna.business.site/>

Размещение в отеле

Купание в океане

17:00 На Закате Йога - Медитация

Приветственный Ужин в ресторане

знакомство с группой

2 ДЕНЬ 21.08.2024

7:30

Утренняя Практика Йоги-Сурья Намаскар «Приветствие Солнцу»

9:00 –завтрак в отеле

Отдых на Океане

16:00

Посещения Храма Будды

Медитация на раскрытие сердца

19:00

Ужин

3 ДЕНЬ 22.08.2024.

7:30

Утренняя Практика Йоги-Сурья Намаскар «Приветствие Солнцу»

9:00 Завтрак в отеле

Отдых на Океане

16:00

Женские Практики

19:00

Ужин в ресторане с живой музыкой

4 День 23.08.2024

8:00-9:30 Утренняя Практика Йоги

9:30 Завтрак в Отеле

11:00 Занятие Серфингом(по желанию) или Купание в океане

16:00

***Поездка в Форт Галле (Galle Fort)** является одной из пяти исторических достопримечательностей Шри-Ланки, включенных в список всемирного наследия ЮНЕСКО. Это самая большая крепость в Азии, построенная европейцами.

Ужин с видом на Океан (музыкальный вечер с живой музыкой)

5 День 24.08.2024.

8:00-9:30 Утренняя Практика по Йоге

9:30 Завтрак в Отеле

11:00 Серф или купание в океане или посещение SPA(по желанию)

***Храм Ятагала Maha Raja Viharaya** в окрестностях Унаватуны Это важнейшее буддистское место на юге. Он является одним из старейших храмов острова, и построен более 2300 лет назад прямо на скале.

***Посещение JapanesePeacePagoda.** Она является одной из восьми десятков пагод по всему миру, подаренных японцами разным странам и городам. На Шри-Ланке их четыре. Пагода находится на горе и видна издалека. Она эффектно смотрится со стороны Унаватуны. На пагоду можно подняться и обойти вокруг.

16:30 Медитация в JapanesePeacePagoda

Ужин

6 День 25.08.2024.

8:00-9:30 Утренняя Практика Йоги

9:30 Завтрак в Отеле

11:00 Дайвинг(по желанию) или купание в Океане

16:00

***Посещение Заповедника Румассала** и буддийский храм с большой ступой на на вершине горы в этом заповеднике. Некоторые ученые полагают, что гора имеет внеземное происхождение, образовавшись, в результате падения метеорита. Этим они объясняют ее более тяжелую гравитационную массу, по сравнению с соседними объектами земной коры, а также тот факт, что спутники часто сходят с орбиты, пролетая над Румассалой.

18:00 Медитация Сердца ♥

Ужин на Закате

7 День 26.08.2024.

8:00-9:30 Утренняя Практика Йоги

9:30 Завтрак в Отеле

***Черепаший пляж.** Вы посмотрите на черепах вблизи, сфотографируетесь с ними, покормите и поплаваете с ними.

18:00 Медитация Сердца ♥

Ужин (музыкальный вечер с живой музыкой)

8 день 27.08.2024.

8:00 Утренняя Практика Йоги

9:30 Завтрак в Отеле

***Пляж Коггала** находится на одноименном курорте на южном побережье Шри-Ланки, омываемом водами Индийского океана. Коггала — небольшой уютный городок, построенный во времена Второй мировой войны. Как курорт он только набирает популярность, поэтому пляж здесь не отличается большим количеством туристов и особо развитой инфраструктурой. К достоинствам пляжа Коггала можно отнести его живописность, протяженность и уединенную атмосферу.

18:00 Медитация Сердца ♥

19:00 ужин

9 День 28.08.2024.

8:00-9:30 Утренняя Практика Йоги

9:30 Завтрак в Отеле

11:00 Mini Jingle beach отдых на пляже Пляж Джангл Бич является прекрасным местом для тех, кто любит понырять с маской. Благодаря отсутствию волн и наличию рядом кораллового рифа, можно в полной мере насладиться красотой и разнообразием подводного мира Индийского океана. Здесь можно увидеть более 20 видов морских обитателей, среди которых: рыбы-бабочки, рыбы-хирурги, морские дракончики и ежи и даже опасные мурены и скаты. Понравится пляж и тем, кто равнодушно относится к обезьянкам: они на Джангл Бич прикормленные и охотно спускаются к туристам за угощениями. Пляж Джангл Бич отлично подойдет для любителей фотосессий: бирюзовые воды океана, свисающие пальмовые ветви, живописные валуны. Дополняет пейзаж небольшой водоем, расположенный рядом и покрытый лотосами.

17:00 Медитация Сердца ♥♥

19:00 Ужин

10 День 29.08.2024.

7:30 –Утренняя Практика Йоги

9:30 –Завтрак в Отеле

Выезд на местный рынок за сувенирами

Или посещение SPA (по желанию)

16:00

Женские Практики

19:00

Ужин

11 День 29.08.2024.

7:30 – Утренняя Практика Йоги

9:30 –Завтрак в Отеле

Отдых на Океане

16:00

Женские Практики

18:00 –Медитация на раскрытие Сердца

19:00

Ужин с Живой музыкой

11 День 30.08.2024.

7:30 –Утренняя Практика Йоги

9:30 –Завтрак в Отеле

Свободное Время

!6:00 –Женские Практики

19:00 – Прощальный Ужин

12 День 31.08.2024.

Ранний Выезд

Ранний вылет

P.S.

*Для участия в туре вносится до 10.08.2024. –Предоплата в размере 50%

*Возможны изменения в программе

Проводники Женского Ретрита :

Кундалини Йога –Елена Прекрасная

Хатка Йога – Нина Ужва

Оставить заявку

+79627404777 –Нина

+79874319633 -Елена