

Ретрит «Йога и Аюрведа» на Бали


Авторская программа



ВВ: 3141

Продолжительность: от 4 до 22 дней

Заезды: до 31 марта 2026 г.

Туроператор по [Юго-Восточной Азии](#)  **АС-ТРЕВЕЛ** предлагает вам путь к самоусовершенствованию и способ достичь внутреннего покоя! Это путешествие создано для тех, кто хочет сконцентрироваться на здоровье души и тела, ощутить гармонию и умиротворение на экзотическом [острове Бали](#).



Отель **Zen** (*то есть «Дзэн»*) расположен на севере острова вдали от шумной туристической жизни и приглашает сблизиться с природой и посетить аюрведические и SPA-процедуры, медитации и йога-классы.

Программы ретритов сформированы с проживанием от 3 до 21 ночи. Во время ретрита гостям будут доступны для персональных консультаций эксперты по аюрведе, йоге, доктора-натуропаты и спа-терапевты, диетологи и детокс-эксперты, а также консультанты по доше и оценке конституции.

В отеле рекомендовано посвящать час в день прогулкам и посещению центра лесной терапии *Shinrin Yuko*, что будет способствовать укреплению иммунитета, помогать восстановлению сил и снимать стресс.

На территории в 7 га можно сблизиться с природой:

- гулять вдоль прудов, наполненных минеральной водой, или купаться в них
- в лесу обнимать стволы древних деревьев,
- также посетить рисовые поля, виноградники, плантации манго, кокосов и какао
- с традиционных обзорных площадок, расположенных на верхушках деревьев, можно наблюдать за тропическими птицами, бабочками и разнообразными насекомыми
- а с бамбуковой йога-платформы для медитаций откроется великолепный вид на рисовые поля и *Балийское море*

Программы тура



Программа 3 ночи / 4 дня

День 1: Прибытие после полудня, балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна

День 2: Консультация специалиста по аюрведе, Abhyanga oil, Bashpasweda

День 3: Shridhara, Avagaha Sweda

День 4: Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд

Программа 5 ночей / 6 дней

День 1: Прибытие после полудня, Балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна

День 2: Консультация специалиста по аюрведе, Udwartana, Bashpasweda

День 3: Abhyanga Oil, Snana, Shirodhara

День 4: Посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу

День 5: Marma Energy, Avagaha Sweda

День 6: Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд

Программа 7 ночей / 8 дней

День 1: Прибытие после полудня, балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна

День 2: Консультация специалиста по аюрведе, Udwartana, Bashpasweda

День 3: Marma Energy, Bashpasweda

День 4: Посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу, по возвращению в отель Urdhwa Abhyanga

День 5: Abhyanga Oil, Avagaha Sweda, Shirodhara

День 6: Трекинг по рисовым полям и посещение водопада Мундук, по возвращению в отель Reflexology

День 7: Njavarakhizi

День 8: Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд

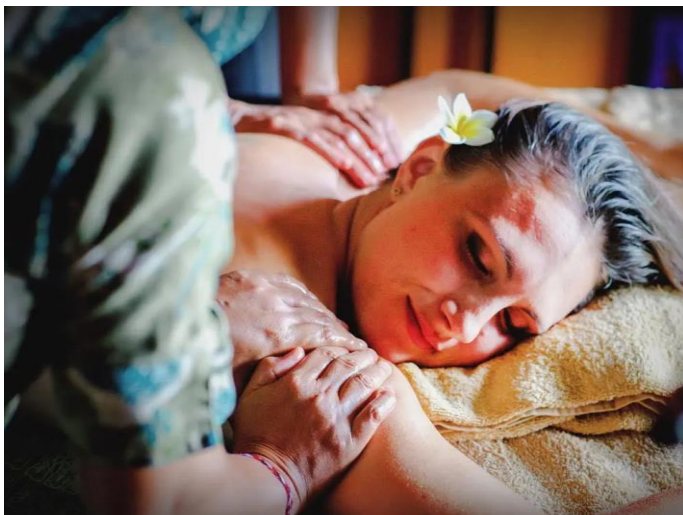
Программа 13 ночей / 14 дней

День 1: Прибытие после полудня, Балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна

День 2: Консультация специалиста по аюрведе, Abhyanga Oil, Snana, Shirodhara
День 3: Udwartana, Bashpasweda
День 4: Посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу
День 5: Marma Energy, Talapotichil
День 6: Abhyanga Fruit Snana
День 7: Podikizhi, AvagahaSweda
День 8: Трекинг по рисовым полям и посещение водопада Мундук, по возвращению в отель Reflexology
День 9: Pizchilli, Bashpasweda
День 10: Shiroabhyanga, Urovasti
День 11: Open Chakra
День 12: Njavarakhizi, Avagaha Sweda, Urdhwa abhyanga
День 13: Sarvangadhara, Bashpasweda
День 14: Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд

Программа 21 ночь / 22 дня

День 1: Прибытие после полудня, балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна
День 2: Консультация специалиста по аюрведе, Abhyanga Oil, Shirodhara
День 3: Udwartana, Avagaha Sweda, Shiroabhyanga
День 4: Padaghata, Bashpasweda
День 5: Abhyanga Fruit, Snana
День 6: Посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу
День 7: Pizchilli, Avagaha Sweda
День 8: Marma Energy
День 9: Open Chakra
День 10: Трекинг по рисовым полям и посещение водопада Мундук, по возвращению в отель Reflexology
День 11: Udwartana, Bashpasweda
День 12: Sarvangadhara, Bashpasweda
День 13: Abhyanga Oil, Bashpasweda
День 14: Elakizhi, Snana, Talapotichil
День 15: Urovasti, Reflexology
День 16: Shiro Abhyangam
День 17: Navarakizhi, Bashpasweda
День 18: Takradhara
День 19: Podikizhi, Bashpasweda
День 20: Padaabhyangam
День 21: Marma Energy
День 22: Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд



Стоимость тура

Дней	Категория виллы	SGL	DBL
4	Sunrise / Sunset Seaview Deluxe	131 884 p. (\$ 1396)	226 006 p. (\$ 2392)
	Sunrise Seaview Premium with Plunge Pool	152 183 p. (\$ 1610)	246 418 p. (\$ 2608)
6	Sunrise / Sunset Seaview Deluxe	203 326 p. (\$ 2152)	336 458 p. (\$ 3560)
	Sunrise Seaview Premium with Plunge Pool	237 460 p. (\$ 2513)	265 243 p. (\$ 2807)
8	Sunrise / Sunset Seaview Deluxe	278 284 p. (\$ 2945)	459 270 p. (\$ 4860)
	Sunrise Seaview Premium with Plunge Pool	628 690 p. (\$ 6653)	507 011 p. (\$ 5365)
14	Sunrise / Sunset Seaview Deluxe	505 651 p. (\$ 5351)	828 160 p. (\$ 8764)
	Sunrise Seaview Premium with Plunge Pool	594 556 p. (\$ 6292)	916 726 p. (\$ 9701)
22	Sunrise / Sunset Seaview Deluxe	798 676 p. (\$ 8452)	1 302 512 p. (\$ 13 783)
	Sunrise Seaview Premium with Plunge Pool	941 900 p. (\$ 9967)	1 443 809 p. (\$ 15 278)

Внимание: все материалы и цены, размещенные на сайте и данном предложении, носят справочный характер и не являются ни публичной офертой, определяемой положениями ст. 437 (2) ГК Российской Федерации, ни рекламой. Актуальную стоимость уточняйте у менеджера. Предложение предназначено для юридических лиц. Оплата производится только в рублях, по курсу компании, опубликованному на сайте actravel.ru на день полной оплаты. Для справки цена указана в USD.

В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО

- ✓ проживание в выбранной категории виллы
- ✓ трансфер в *Zen Resort* и обратно
- ✓ завтрак, обед и ужин (в день заезда ужин, обед в день выезда), в меню блюда здорового питания.
- ✓ ежедневно на вилле: минеральная вода, свежие цветы и корзина фруктов
- ✓ в соответствии с выбранной программой:
 - Аюрведические процедуры
 - Медитация, йога на рассвете и йога на закате
 - Культурные и познавательные экскурсии

В СТОИМОСТЬ НЕ ВКЛЮЧЕНО

- авиаперелеты
- визы
- медицинская страховка
- любые личные расходы
- еда и напитки не по программе
- проживание вне программы
- все, что не упомянуто в пункте «В стоимость включено»



Примечания

- цена включает все налоги и сборы
- цена указана за номер за пакет
- стоимость пакетов может измениться из-за колебания курса валют и повышения стоимости бензина



РТО №001262 в Едином федеральном реестре туроператоров
Вернадского просп., д. 37 корп. 1Б, Москва, 119415, Россия
тел.: +7 495 740-29-89; сайт: actravel.ru; mail: ac@actravel.ru

