



‘Круиз-Йога’ майские каникулы 2017 двухнедельный йога-тренинг на парусном катамаране

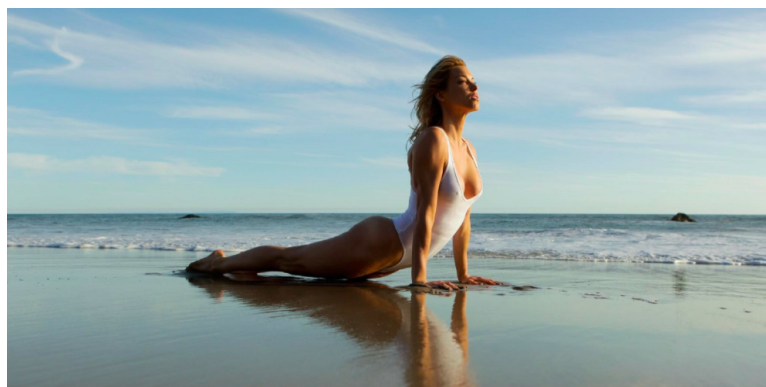
Каждая неделя круиза начинается и заканчивается на знаменитом целебными источниками острове Кос:

«Северная неделя» 29 апреля - 5 мая

Кос – Калимнос – Патмос – Лерос – Кос

«Южная неделя» 6 – 13 мая

Кос – Нисирос – Тилос – Сими - Кос



- **Йога без границ:** занятия на лучших в мире пляжах, в кратере действующего вулкана, в уединенных скалистых бухтах.
- **Свобода:** основы искусства управления парусным судном
- **«Тцацики и сертаки»:** аутентичная островная кухня в прибрежных тавернах, греческие танцы в барах
- **Здоровье:** купание в открытом море и горячих целебных водах, кросс-фит, трекинг
- **Культура:** античные «чудеса света» и святыни первых лет христианства



Недельное проживание в каюте DBL- 990 евро (ежедневные занятия йогой с инструктором)
Питание на борту, стоянки, топливо, страховка (чартерной кампании) – 150 евро в неделю на одного участника.
Перелет, сувениры, береговая программа развлечений – самостоятельно, на личное усмотрение.
И не забудьте крем для загара и коврик для йоги!

Участие и бронирование места на борту:

Валерия Селиванова, йога-инструктор
Михаил Косолапов, яхтенный капитан

+7(903)745-2189, selvalpal@gmail.com

+7(916)606-6154, mxlapa@gmail.com, FB, Viber

Информация о майской «Круиз-Йоге» на сайте firstbyfirst.ru

Yoga under the sail. Sail over the world.

Путь «Круиз-Йога» (маршрут)

Круизные дневные переходы не требуют от участников спортивной подготовки или яхтенного опыта. На стоянках запланированы экскурсии, прогулки по горам, дегустации местных вин и знаменитой греческой самогонки «узо».

«Северная неделя» Кос – Калимнос – Патмос – Лерос – Кос 140 морских миль

Остров Кос - первый в истории санаторий - храм Асклепия, горячие целебные источники прямо на берегу, замок ордена иоаннитов, бары и дискотеки всю ночь. Скалы и пляжи Калимноса славятся морскими губками и кристально чистой водой. Лерос знаменит “идеальным” городом в стиле арт-деко и резиденцией Муссолини в бухте Лакки. Остров откровения Иоанна Богослова – Патмос, главное место христианского паломничества в Греции.

«Южная неделя» Кос – Нисирос – Тилос – Сими – Кос 130 морских миль

Монастырь Михаила Архангела, где на рассвете монахи пекут свежий хлеб и самый живописный город-порт на Додеканах – это остров Сими. Действующий вулкан Нисирос, где нас ожидают медитация в кратере, сернистые источники и дивный город с монастырем святой Екатерины. Дневная стоянка в городе Праксителя, древнем Книдосе (Турция) - мы посетим незабываемый античный порт на турецком побережье.

Катамаран прекрасно оснащен и готов к плаванию. 4 двухместные каюты, душ, туалет, электричество, интернет, оборудованная кухня, лодка с мотором для поездок на берег, музыкальный центр, постельное белье, полотенца, полный комплект оборудования для безопасного плавания по приветливым эгейским водам.



Yoga under the sail. Sail over the world.