



«Yoga Cruise 4.0: йога на Пальме»

недельный айенгара-тренинг на круизной парусной яхте

29 сентября – 6 октября 2018, Пальма де Майорка (Испания).

Осенний «круиз йогов» пройдет на Балеарских островах. Мы уже медитировали в кратере вулкана Нисирос, сидели в «лотосе» на Патмосе, стояли «собакой мордой вниз» на Калимносе, пили апероль на Капри, ели кролика на Искье, ныряли со скал Амальфи, лежали в «шавасане» в заповеднике Бриони и балансировали на голове на побережье габсбургской ривьеры в Истрии – пришло время осваивать испанские Майорку, Ибицу и Менорку.

Программа

Приятные переходы под парусом чередуются с экскурсиями и занятиями йогой в компании интересных и увлеченных людей. Ведь именно ради приносящей здоровье, молодость и красоту практики айенгара-йога мы собираемся дважды в году - весной и осенью!



Йога

Профессиональный инструктор йоги Валерия Селиванова разработала специальный недельный курс айенгара-тренинга под открытым небом. Каждое утро начинается с обязательного 1,5 ч мастер-класса, а персональные консультации инструктора по технике йоги, правильному дыханию, здоровому питанию и образу жизни - каждый из участников круиза может получить в любое время дня.



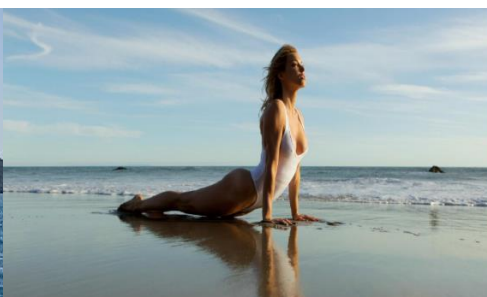
Парус

Роскошная парусная яхта со всеми возможными удобствами путешествует по архипелагу удивительной красоты: нам предстоит несложные переходы, ночевки на борту в живописных бухтах и маринах, купание, солнечные ванны и экскурсии. Михаил Косолапов, капитан яхты, участник и организатор многочисленных яхтенных регат и походов, прошел под парусом более 28000 морских миль и отлично знает район плавания.

Маршрут

В зависимости от погодных условий и готовности участников мы пройдем по одному из недельных маршрутов:

1. Пальма де Майорка – Кабрера – Порто Кристо – Менорка – Кала Ратхада – Порто Петро
2. Пальма де Майорка – Портинакс (Ибица) – Сан-Антонио – Ибица – Форментера



- **«Йога из первых рук»:** главное - ежедневный утренний мастер-класс и занятия айенгара-йогой под внимательным руководством и наблюдением ведущего инструктора сети World Class
- **«Штурвал и грот»:** опытный яхтенный капитан покажет основы управления парусным судном
- **«Паэлья и риоха»:** нас ждут аутентичная испанская и островная кухни, устрицы и знаменитые вина
- **«Фламенка и диско»:** изумительная природа, знаменитые диско-клубы Ибицы средневековые замки, растрескавшиеся от жары прибрежные городки, коралловые закаты и восходы, лазурное море – все это прекрасно дополняет недельную программу круиза



Недельное проживание в каюте DBL- 990 евро

Питание на борту, стоянки, топливо, страховка (чартерной кампании), уборка, белье и т.д. – примерно 150 евро в неделю на каждого участника.

Перелет, сувениры, береговая программа развлечений – самостоятельно, на личное усмотрение.

До встречи в Пальма де Майорка, на борту парусной яхты!

PS Пожалуйста, не забывайте про крем для загара и коврик для йоги!



Все вопросы по участию, яхте, маршруту, программе, 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 и в группе «Yoga Cruise» на FB.