



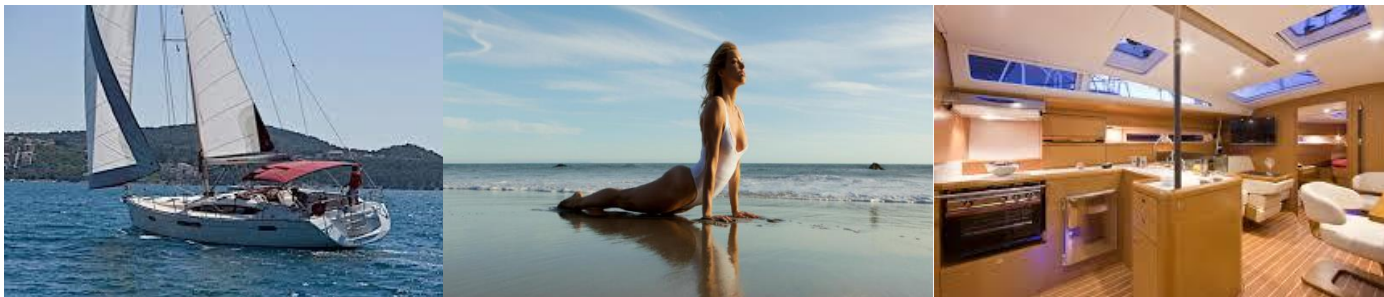
‘Круиз-Йога’ 3.0

майские каникулы 2018

недельный йога-тренинг на роскошной парусной яхте

28 апреля – 5 мая, Пула (Хорватия).

В античной столице Истрии – древней Пуле, вы подниметесь на борт французской яхты Jeanneau 53 (4 каюты DBL с отдельным душем и туалетом, салон, палуба для солнечных ванн, моторная лодка для поездок на пляж, интернет, бар - самое большое и комфортабельное парусное судно за всю историю наших «круизов йогов»). Вам предстоит открыть для себя античные города, исследовать некогда закрытый «архипелаг Бриони» (жемчужину Адриатики и национальный парк), продегустировать дивную мальвазию в лучших трактирах и традиционных канобах островов Крка. Маршрут составлен таким образом, что приятные переходы под парусом чередуются с экскурсиями и занятиями йогой в компании интересных и увлеченных людей. Именно ради интенсивных занятий айенгара-йогой и здорового образа жизни мы собираемся каждой весной и осенью!



- **«Йога без границ»:** ежедневный утренний мастер-класс и дневные консультации по айенгара-йога с ведущим инструктором World-class
- **«Свобода передвижения»:** спортивная подготовка и опыт яхтенных путешествий не важны – профессиональный капитан обучит основам искусства управления парусным судном
- **«Пека и мальвазия»:** аутентичная хорватская и итальянская кухни, устрицы и знаменитые вина Истрии
- **«Здоровье и красота»:** натуральная пища, ежедневные физические упражнения, солнечные и морские ванны на островах и побережье «габсбургской ривьеры»
- **«Культура»:** античные «чудеса света» и святыни первых лет христианства



Недельное проживание в каюте DBL- 990 евро

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!

Все вопросы по участию, яхте, маршруту, программе, бронирование места на борту:

Валерия Селиванова, йога-инструктор

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

Михаил Косолапов, яхтенный капитан

+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.

Yoga under the sail. Sail over the world.