

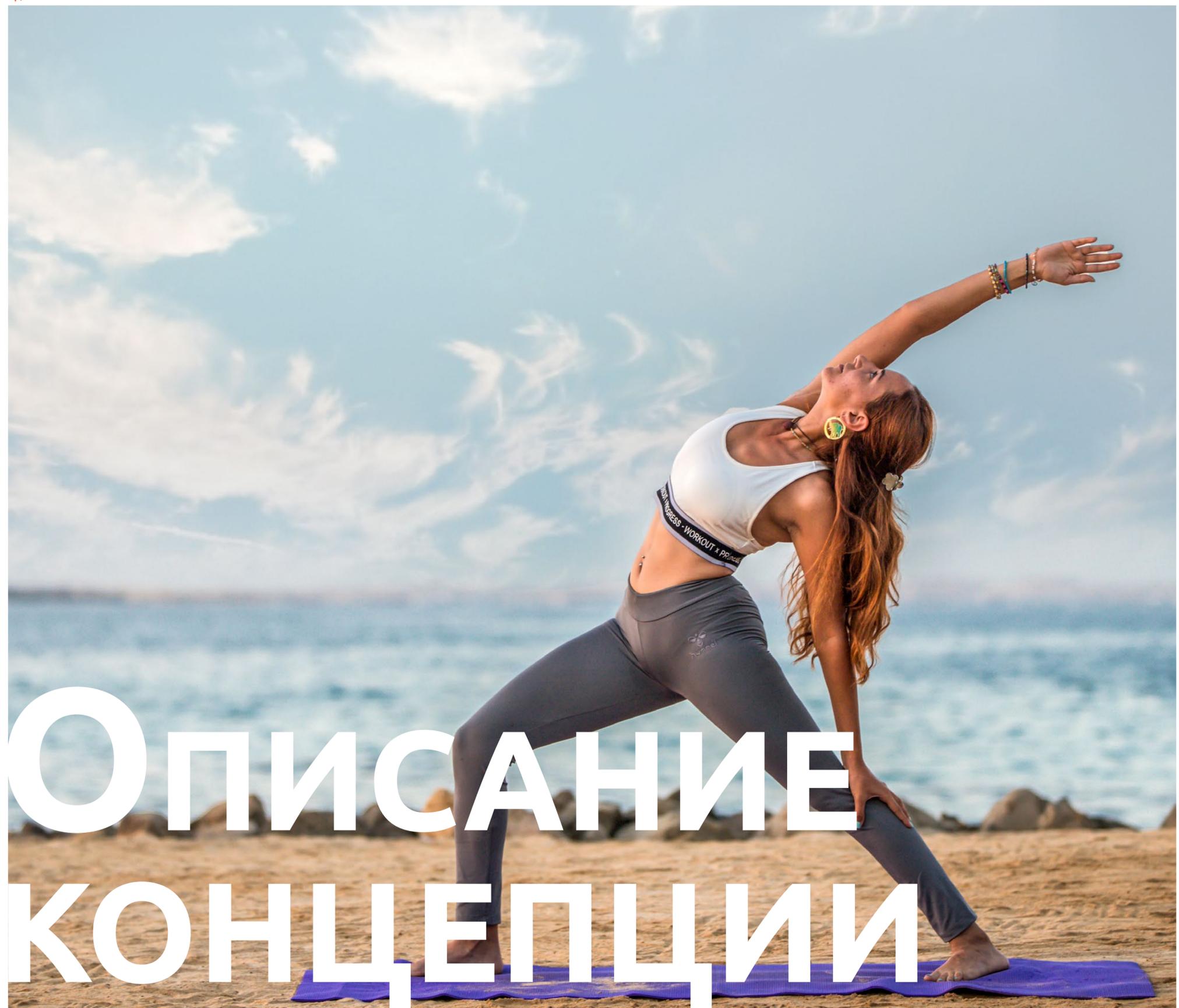
Desert Rose

 YOGA

YOGA

RETREAT

DESERT ROSE RESORT | HURGHADA, EGYPT



Отель Desert Rose, окруженный завораживающими берегами Красного моря и горами, с великолепным восходом и закатом солнца, предлагает йогам возможность насладиться практикой йоги и медитациями на пляже.

Ретрит по йоге Desert Rose будет проводиться сертифицированным учителем йоги на нашей уединенной палубе для йоги на открытом воздухе, с разнообразием практик в течение дня и специально разработанного меню, для вегетарианцев, веганов и людей, придерживающихся здорового образа питания.

DETAILS OF OUR 3-DAY YOGA RETREAT

DAY 1	CLASS	LOCATION	NOTES & RECOMMENDATIONS
6:00	ПОДЪЕМ		
6:30	ПРАНАЯМА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ - ИДЕАЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ, ПОЭТОМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИТЕ НА ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК. ПРОСТО ОДИН ИЛИ ДВА СТАКАНА ВОДЫ.
7:00	НЕЖНЫЙ ПОТОК ВИНЬЯСЫ	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	40 МИНУТ ПОТОКА ТЕЛА ВИНЬЯСЫ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ ВАС В ТОНУСЕ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.
8:00	ЗАВТРАК	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	
9:00	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КУПАНИЕ-ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ-МЕДИТАЦИЯ-ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ... И Т. Д.	ПЛЯЖ / САД .. ТРОПИКАНА БАР ДЛЯ БЕЗМЯТЕЖНОЙ УТРЕННЕЙ АТМОСФЕРЫ.	СЕБЯЛЮБИЕ - ВРЕМЯ УДЕЛЕННОЕ ТОМУ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РАДОСТЬ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ.
12:00	БАЗОВОЕ ВВЕДЕНИЕ В РАБОТУ С ЭНЕРГИЕЙ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (РЕЙКИ)	ЗОНА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА	ГАРЦУЮЩЕЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ - ЭТО ДРЕВНЯЯ НАУКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ СБАЛАНСИРОВАТЬ ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.
13:30-14:30	ОБЕД	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	ДЕТОКС НАПИТОК ИЗ СВЕКЛЫ И ГРАНАТА
14:30-15:00	ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.	САД ЗА БАРОМ ALI VABA	МЯГКОЕ ДЫХАНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ
16:00-17:00	ХАТХА ЙОГА	САД	БОЛЕЕ ГЛУБОКАЯ СВЯЗЬ С ТЕЛОМ С ПОМОЩЬЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ХАТХА-ЙОГИ ДЛЯ ПОЛНОГО РАСТЯЖЕНИЯ ТЕЛА
17:00-17:30	УПРАВЛЯЕМАЯ МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ	САД	ЗАЕМЛЯЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ ЧЕРЕЗ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СВОИМ ДЫХАНИЕМ
18:30	УЖИН	ЗОНА SUNSET БАРА	ДЕТОКС ИЗ СВЕКЛЫ И ГРАНАТА

DAY 2	CLASS	LOCATION	NOTES & RECOMMENDATIONS
6:00	ПОДЪЕМ		
6:30	ПРАНАЯМА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ - ИДЕАЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ, ПОЭТОМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИТЕ НА ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК. ПРОСТО ОДИН ИЛИ ДВА СТАКАНА ВОДЫ.
7:00	ХАТХА ЙОГА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	40 МИНУТ НА РАСТЯЖКУ ВСЕГО ТЕЛА С ДЫХАНИЕМ.
8:00	ЗАВТРАК	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	НАПИТОК С ИМБИРЕМ / КОРИЦЕЙ И МЕДОМ... ИЛИ КУРКУМА С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ
9:00	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КУПАНИЕ-ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ-МЕДИТАЦИЯ-ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ... И Т. Д.	СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	СЕБЯЛЮБИЕ - ВРЕМЯ УДЕЛЕННОЕ ТОМУ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РАДОСТЬ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ.
12:00	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ РАБОТА ДЛЯ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ (РЕЙКИ)	ЗОНА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА	ИСЦЕЛЕНИЕ ПРАНИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ - ЭТО ДРЕВНЯЯ НАУКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ СБАЛАНСИРОВАТЬ ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.
13:30-14:30	ОБЕД		ДЕТОКС НАПИТОК ИЗ СВЕКЛЫ И ГРАНАТА
14:30-15:00	ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.		
16:00-17:00	МЕДИТАЦИЯ С ЛЕГКИМИ ТАНЦУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ	САД	40 МИНУТ НА РАСТЯЖКУ ВСЕГО ТЕЛА С ДЫХАНИЕМ.
17:00-17:30	УПРАВЛЯЕМАЯ МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ	САД	ШАМАНСКИЕ БАРАБАНЫЕ УДАРЫ
18:30	УЖИН	SUNSET-БАР	ДЕТОКС-НАПИТОК ИЗ ШПИНАТА / КРЕСС-САЛАТА

DAY 3	CLASS	LOCATION	NOTES & RECOMMENDATIONS
6:00	ПОДЪЕМ		
6:30	ПРАНАЯМА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ЕЖЕДНЕВНОЕ ДЫХАНИЕ
7:00	НЕЖНЫЙ ПОТОК ВИНЬЯСЫ	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	40 МИНУТ ПОТОКА ТЕЛА ВИНЬЯСЫ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ ВАС В ТОНУСЕ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.
8:00	ЗАВТРАК	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	ДЕТОКС-НАПИТОК ИЗ ВОДЯНОГО КРЕССА / ОГУРЦА И МЯТЫ
9:00	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КУПАНИЕ-ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ-МЕДИТАЦИЯ-ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ... И Т. Д.	СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	СЕБЯЛЮБИЕ - ВРЕМЯ УДЕЛЕННОЕ ТОМУ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РАДОСТЬ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ.
12:00	КРУГ ОБЩЕНИЯ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	ЗОНА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА	
13:30-14:30	ОБЕД	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	АВОКАДО / ФИНИКИ ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА
14:30-15:00	ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.	САД ЗА БАРОМ АЛИ ВАВА	
16:00-17:00	ТАНЦУЮЩИЙ ПОТОК НАТАРАДЖ МЕДИТАЦИЯ	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ТАНЦЫ ДЛЯ САМОВЫРАЖЕНИЯ И ВНУТРЕННЕГО ТВОРЧЕСТВА
17:00-17:30	ВИПАССАНА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	БЕЗМОЛВНАЯ МЕДИТАЦИЯ
18:30	УЖИН	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	ДЕТОКС НАПИТОК ИЗ СВЕКЛЫ И ГРАНАТА



DETAILS OF OUR 7-DAY YOGA RETREAT

DAY 1	CLASS	LOCATION	NOTES & RECOMMENDATIONS
6:00	ПОДЪЕМ		
6:30	НЕЖНЫЙ ПОТОК ВИНЬЯСЫ	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ - ИДЕАЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ, ПОЭТОМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИТЕ НА ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК. ПРОСТО ОДИН ИЛИ ДВА СТАКАНА ВОДЫ.
7:00	НЕЖНЫЙ ПОТОК ВИНЬЯСЫ	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	40 МИНУТ ПОТОКА ТЕЛА ВИНЬЯСЫ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ ВАС В ТОНУСЕ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.
8:00	ЗАВТРАК	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	
9:00	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КУПАНИЕ-ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ-МЕДИТАЦИЯ- ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ... И Т. Д.	ПЛЯЖ / САД .. ТРОПИКАНА БАР ДЛЯ БЕЗМЯТЕЖНОЙ УТРЕННЕЙ АТМОСФЕРЫ.	СЕБЯЛЮБИЕ - ВРЕМЯ УДЕЛЕННОЕ ТОМУ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РАДОСТЬ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ.
12:00	БАЗОВОЕ ВВЕДЕНИЕ В РАБОТУ С ЭНЕРГИЕЙ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (РЕЙКИ)	ЗОНА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА	ГАРЦУЮЩЕЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ - ЭТО ДРЕВНЯЯ НАУКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ СБАЛАНСИРОВАТЬ ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.
13:30-14:30	ОБЕД	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	ДЕТОКС НАПИТОК ИЗ СВЕКЛЫ И ГРАНАТА
14:30-15:00	ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.	САД ЗА БАРОМ ALI VABA	МЯГКОЕ ДЫХАНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ
16:00-17:00	ХАТХА ЙОГА	САД	БОЛЕЕ ГЛУБОКАЯ СВЯЗЬ С ТЕЛОМ С ПОМОЩЬЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ХАТХА-ЙОГИ ДЛЯ ПОЛНОГО РАСТЯЖЕНИЯ ТЕЛА
17:00-17:30	УПРАВЛЯЕМАЯ МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ	САД	ЗАЕМЛЯЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ ЧЕРЕЗ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СВОИМ ДЫХАНИЕМ
18:30	УЖИН	ЗОНА SUNSET БАРА	ДЕТОКС ИЗ СВЕКЛЫ И ГРАНАТА

DAY 2	CLASS	LOCATION	NOTES & RECOMMENDATIONS
6:00	ПОДЪЕМ		
6:30	ПРАНАЯМА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ - ИДЕАЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ, ПОЭТОМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИТЕ НА ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК. ПРОСТО ОДИН ИЛИ ДВА СТАКАНА ВОДЫ.
7:00	ХАТХА ЙОГА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	40 МИНУТ НА РАСТЯЖКУ ВСЕГО ТЕЛА С ДЫХАНИЕМ.
8:00	ЗАВТРАК	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	НАПИТОК С ИМБИРЕМ / КОРИЦЕЙ И МЕДОМ... ИЛИ КУРКУМА С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ
9:00	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КУПАНИЕ-ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ-МЕДИТАЦИЯ- ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ... И Т. Д.	СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	СЕБЯЛЮБИЕ - ВРЕМЯ УДЕЛЕННОЕ ТОМУ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РАДОСТЬ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ.
12:00	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ РАБОТА ДЛЯ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ (РЕЙКИ)	ЗОНА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА	ГАРЦУЮЩЕЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ - ЭТО ДРЕВНЯЯ НАУКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ СБАЛАНСИРОВАТЬ ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.
13:30-14:30	ОБЕД		ДЕТОКС НАПИТОК ИЗ СВЕКЛЫ И ГРАНАТА
14:30-15:00	ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.		
16:00-17:00	ХАТХА ЙОГА	САД	40 МИНУТ НА РАСТЯЖКУ ВСЕГО ТЕЛА С ДЫХАНИЕМ.
17:00-17:30	МЕДИТАЦИЯ С ЛЕГКИМИ ТАНЦУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ	САД	ШАМАНСКИЕ БАРАБАНЫЕ УДАРЫ
18:30	УЖИН	ЗОНА SUNSET БАРА	ДЕТОКС-НАПИТОК ИЗ ШПИНАТА / КРЕСС-САЛАТА

DAY 3	CLASS	LOCATION	NOTES & RECOMMENDATIONS
6:00	ПОДЪЕМ		
6:30	ПРАНАЯМА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ - ИДЕАЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ, ПОЭТОМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИТЕ НА ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК. ПРОСТО ОДИН ИЛИ ДВА СТАКАНА ВОДЫ.
7:00	НЕЖНЫЙ ПОТОК ВИНЬЯСЫ	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	40 МИНУТ ПОТОКА ТЕЛА ВИНЬЯСЫ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ ВАС В ТОНУСЕ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.
8:00	ЗАВТРАК	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	ДЕТОКС-НАПИТОК ИЗ ВОДЯНОГО КРЕССА / ОГУРЦА
9:00	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КУПАНИЕ-ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ-МЕДИТАЦИЯ-ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ... И Т. Д.	СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	СЕБЯЛЮБИЕ - ВРЕМЯ УДЕЛЕННОЕ ТОМУ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РАДОСТЬ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ.
12:00	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЛЕЧЕБНАЯ РАБОТА ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ДИСБАЛАНСЕ	ЗОНА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА	ГАРЦУЮЩЕЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ - ЭТО ДРЕВНЯЯ НАУКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ СБАЛАНСИРОВАТЬ ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.
13:30-14:30	ОБЕД	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	ДЕТОКС НАПИТОК ИЗ СВЕКЛЫ И ГРАНАТА
14:30-15:00	ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.	САД	ПРАНАЯМА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ
16:00-17:00	МЕДИТАЦИЯ НА БЛАГОДАРНОСТЬ	САД	БЛАГОДАРНОСТЬ - КЛЮЧ К ВЕЧНОМУ СЧАСТЬЮ
17:00-17:30	НАТРАДЖ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ	САД	ДВИЖЕНИЕ ТАНЦУЮЩЕГО ПОТОКА НЕОБХОДИМО ДЛЯ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВЫРАВНИВАНИЯ.
18:30	УЖИН	ЗОНА SUNSET БАРА	ДЕТОКС-НАПИТОК С ОГУРЦОМ И МЯТОЙ

DAY 4	CLASS	LOCATION	NOTES & RECOMMENDATIONS
6:00	ПОДЪЕМ		
6:30	ПРАНАЯМА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ЕЖЕДНЕВНОЕ ДЫХАНИЕ
7:00	НЕЖНЫЙ ПОТОК ВИНЬЯСЫ	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	40 МИНУТ ПОТОКА ТЕЛА ВИНЬЯСЫ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ ВАС В ТОНУСЕ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.
8:00	ЗАВТРАК	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	КРЕСС-САЛАТ / ДЕТОКС-НАПИТОК С МЯТОЙ
9:00	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КУПАНИЕ-ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ-МЕДИТАЦИЯ-ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ... И Т. Д.	СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	СВОБОДНЫЙ ВЫБОР
12:00	ПРАКТИКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ИСЦЕЛЕНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ДИСБАЛАНСЕ	ЗОНА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЛЕЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРАКТИКА
13:30-14:30	ОБЕД	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	МОРКОВНЫЙ ДЕТОКС-НАПИТОК
14:30-15:00	ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.	САД	ПРАНАЯМА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ
16:00-17:00	ХАТХА ЙОГА	САД ЗА БАРОМ ALI BABA	40 МИНУТ НА РАСТЯЖКУ ВСЕГО ТЕЛА С ДЫХАНИЕМ.
17:00-17:30	УПРАВЛЯЕМАЯ МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ	САД	ЗАЗЕМЛЯЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ СТАБИЛЬНОСТИ
18:30	УЖИН	ЗОНА SUNSET БАРА	

DAY 5	CLASS	LOCATION	NOTES & RECOMMENDATIONS
6:00	ПОДЪЕМ		
6:30	ПРАНАЯМА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ЕЖЕДНЕВНОЕ ДЫХАНИЕ
7:00	НЕЖНЫЙ ПОТОК ВИНЬЯСЫ	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	40 МИНУТ ПОТОКА ТЕЛА ВИНЬЯСЫ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ ВАС В ТОНУСЕ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.
8:00	ЗАВТРАК	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	КОКОСОВОЕ МОЛОКО С КУРКУМОЙ
9:00	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КУПАНИЕ-ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ-МЕДИТАЦИЯ-ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ... И Т. Д.	СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	
12:00	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЛЕЧЕБНАЯ РАБОТА ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ДИСБАЛАНСЕ	ЗОНА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЛЕЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРАКТИКА
13:30-14:30	ОБЕД	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	АВОКАДО / ФИНИКИ ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА
14:30-15:00	ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.	САД ЗА БАРОМ ALI VABA	ДЫХАНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ
16:00-17:00	ХАТХА ЙОГА	САД ЗА БАРОМ ALI VABA	РАСТЯЖКА ВСЕГО ТЕЛА С ГЛУБОКИМ ДЫХАНИЕМ
17:00-17:30	ХАТХА ЙОГА	САД	ТИХАЯ МЕДИТАЦИЯ ЧЕРЕЗ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЫХАНИЕМ
18:30	УЖИН	ЗОНА SUNSET БАРА	

DAY 6	CLASS	LOCATION	NOTES & RECOMMENDATIONS
6:00	ПОДЪЕМ		
6:30	ПРАНАЯМА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ЕЖЕДНЕВНОЕ ДЫХАНИЕ
7:00	НЕЖНЫЙ ПОТОК ВИНЬЯСЫ	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ДЕРЖАТЬ ВАС В НАПРЯЖЕНИИ ВЕСЬ ДЕНЬ
8:00	ЗАВТРАК	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	ИМБИРНО-МЕДОВЫЙ НАПИТОК С КОРИЦЕЙ
9:00	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КУПАНИЕ-ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ-МЕДИТАЦИЯ-ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ... И Т. Д.	СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	СЕБЯЛЮБИЕ - ВРЕМЯ УДЕЛЕННОЕ ТОМУ ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РАДОСТЬ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ
12:00	ПРАКТИКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ИСЦЕЛЕНИЯ ДЛЯ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ	ЗОНА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА	
13:30-14:30	ОБЕД	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	НАПИТОК С КУРКУМОЙ И КОРИЦЕЙ
14:30-15:00	ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.	САД ЗА БАРОМ ALI VABA	
16:00-17:00	ХАТХА ЙОГА	САД ЗА БАРОМ ALI VABA	40 МИНУТ НА РАСТЯЖКУ ВСЕГО ТЕЛА С ДЫХАНИЕМ.
17:00-17:30	РАЗОРВАТЬ КРУГ ОБМЕНА		
18:30	УЖИН	ЗОНА SUNSET БАРА	АПЕЛЬСИНОВЫЙ / МОРКОВНЫЙ НАПИТОК

DAY 7	CLASS	LOCATION	NOTES & RECOMMENDATIONS
6:00	ПОДЪЕМ		
6:30	ПРАНАЯМА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ЕЖЕДНЕВНОЕ ДЫХАНИЕ
7:00	НЕЖНЫЙ ПОТОК ВИНЬЯСЫ	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	40 МИНУТ ПОТОКА ТЕЛА ВИНЬЯСЫ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ ВАС В ТОНУСЕ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.
8:00	ЗАВТРАК	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	ДЕТОКС-НАПИТОК ИЗ ВОДЯНОГО КРЕССА / ОГУРЦА И МЯТЫ
9:00	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ КУПАНИЕ-ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ-МЕДИТАЦИЯ-ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ... И Т. Д.	СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	СЕБЯЛЮБИЕ - ВРЕМЯ УДЕЛЕННОЕ ТОМУ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РАДОСТЬ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ.
12:00	КРУГ ОБЩЕНИЯ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	ЗОНА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА	
13:30-14:30	ОБЕД	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	АВОКАДО / ФИНИКИ ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА
14:30-15:00	ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.	САД АЛІ ВАВА	
16:00-17:00	ТАНЦУЮЩИЙ ПОТОК НАТАРАДЖ МЕДИТАЦИЯ	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	ТАНЦЫ ДЛЯ САМОВЫРАЖЕНИЯ И ВНУТРЕННЕГО ТВОРЧЕСТВА
17:00-17:30	ВИПАССАНА	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЙОГИ	БЕЗМОЛВНАЯ МЕДИТАЦИЯ
18:30	УЖИН	РЕСТОРАН НА ПЛЯЖЕ	ДЕТОКС НАПИТОК ИЗ СВЕКЛЫ ГРАНАТА



ПИТАНИЕ

Поскольку йога - это не только спорт, но и образ жизни, мы понимаем, насколько правильное питание и еда имеют большое значение для практикующих. Вот почему мы создали специализированные меню для всех трех приемов пищи в дополнение к списку смузи, которые гости могут отведать.

Гостям предлагается 3 типа меню: веганское, вегетарианское и недиетическое ограниченное меню.

Еда будет подаваться в ресторане Il Delfino, что обеспечит безмятежную атмосферу и свежий воздух для наших дзен гостей вдали от более активной атмосферы постоянных гостей курорта.





МЕНЮ ОБЕДА И УЖИНА

МЕНЮ

ЗАКУСКА И САЛАТ

Салат из сладкой кукурузы с маленькими креветками - томатная моцарелла с листьями базилика - Салат из авокадо с говяжьим беконом - греческий салат - Салат Цезарь с курицей - Салат руккола с голубым сыром

СУПЫ

Картофельный крем-суп с луком-пореем - Суп-пюре из томатов
Говяжий бульон с пшеницей - бульон из морепродуктов

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

Куриная грудка на гриле с овощами гриль и жареным картофелем
Пашот из говяжьей вырезки с пюре из брокколи и вареным рисом
Стейк из говядины с баклажанами на гриле, помидорами и моцареллой подается с картофельным пюре
Морской окунь и лосось с овощным жемчугом и вареным рисом
Восточный микс-гриль с кусочками картофеля и овощами гриль
Обжаренное на сковороде филе морского окуня в овсяной корочке с тушеными ростками фасоли, подается с овощами и картофелем
Куриная грудка со сливками из лука-порея с овощами и картофельным пюре

ДЕСЕРТ

Яблочный пирог с корицей
Бафф-тесто с начинкой из фиников и белого меда
Фруктовый микс с ванильным соусом
Блин с фруктами и медом
Фаршированная конафа с орехами, покрытая белым медом
Чизкейк с красной вишней
Ассорти из свежих фруктов

Веганец лишен всех продуктов животного происхождения, включая мясо, яйца и молочные продукты.

Свежий апельсиновый сок
Свежевыжатый лимонный сок с мятой
Черный хлеб, кукуруза, многозерновой нарезанный хлеб в качестве тостов
Овес - все отруби
Ассорти из свежих салатов (помидоры, листья салата, огурцы, смешанные болгарские перцы, морковь и оливки с заправкой винегрет)
Ассорти из сезонных фруктов
Рисовый пудинг на соевом молоке
Каша из цельнозерновой муки с соевым молоком
Джемы порционные диетические и обычные, порция меда
Египетские бобы с приправами
Фалафель
Жареные овощи
Помидоры на гриле провинциальные
Белый овес с соевым молоком
Ассорти каш с отрубями на соевом молоке



ВЕГАНСКИЙ ОБЕД И УЖИН

Веганец лишен всех продуктов животного происхождения, включая мясо, яйца и молочные продукты.

САЛАТЫ

Ассорти из свежих салатов (легкая заправка для салатов, оливковое масло и уксус) - Ассорти из восточных салатов (салат Фатуш, салат Баба ганух, салат Хомус, салат Тахена, табула) - Салат из свеклы с апельсином
Салат из артишоков - Брокколи с оливками - Салат из красной фасоли - Пюре из свеклы - Салат из тыквы с кокосом и изюмом - Черная чечевица с бальзамиком - Салат из сладкой кукурузы и брокколи - Картофельный салат с петрушкой - Салат из авокадо

СУПЫ

Суп грибной - Картофель с луком-пореем - Томатный суп с макаронами
Суп из желтой чечевицы - Суп из черной чечевицы с морковью
Тыквенный суп - Суп из кабачков с фисташками - Овощной бульон

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

Запеченная в духовке черная чечевица с томатным соусом и куркумой
Баклажаны на гриле с томатным соусом - Запеченные в духовке макароны с грибами и овощами - Шпинат с хумусом и помидорами - Бафф-тесто с овощами - Смешанный овощной тажин по-восточному
Китайская лапша с овощами и соевым соусом - Лазанья с овощами
Фалафель

ДЕСЕРТ

Ассорти из свежих фруктов - Фруктовый микс с ванильным соусом
Рисовый пудинг с соевым молоком - Фаршированная конафа с орехами, покрытая белым медом - Бафф-тесто с начинкой из фиников и белого меда
Банановая карамель с имбирем - Блин с фруктами и медом



Свежий апельсиновый сок
Свежевыжатый лимонный сок с мятой
Черный хлеб, кукуруза, многозерновой нарезанный хлеб в виде тостов
Овес - все отруби кукурузы
Ассорти из отрубей со свежим молоком
Приготовленный Bircher Müsli с орехами и ягодами
Сливочное масло и диетическое масло
Джемы порционные диетические и обычные, Порция меда
Обезжиренный и нормальный сыр,
Простой йогурт и диетический йогурт
Французские тосты / Блинчики / Вафли
Египетские бобы с приправами
Фалафель
Белый овес с молоком
Рис с молоком
Вареные яйца, омлет и омлет по запросу
Ломтики фруктов и овощей



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ЗАВТРАК

САЛАТЫ

Ассорти из свежих салатов (легкая заправка для салатов, оливковое масло и уксус)
Ассорти из восточных салатов (салат Фатуш, салат Баба ганах, салат Хомус, салат Тахена, салат из йогурта и самбосак с сыром) - Сыр фета с помидорами и оливковым маслом - Свекольное пюре с йогуртом - Картофельный салат с яйцом
Салат из тыквы с кокосом и изюмом - Томатная моцарелла с листьями базилика
Черная чечевица с бальзамиком - Салат из сладкой кукурузы

СУПЫ

Крем-суп с грибами
Картофельный крем-суп с луком-пореем - Суп-пюре из томатов
Суп из желтой чечевицы - Сладкий кукурузный суп - Овощной крем-суп

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

Запеченная в духовке черная чечевица с томатным соусом и куркумой
Баклажаны на гриле с томатным соусом - Запеченные в духовке макароны с грибами и овощами - Шпинат с хумусом и помидорами
Бафф-тесто с начинкой из сыра фета и мятой - Смешанный овощной тажин по-восточному - Китайская лапша с овощами и соевым соусом
Лазанья с овощами - Фалафель - Жареный шпинат с яйцом пашот

ДЕСЕРТ

Морковный торт - Банановый пирог с имбирем
Чизкейк с красной вишней - Яблочный пирог с корицей
Блинчики с орехами и медом - Тарталетка из смеси фруктов
Ассорти из свежих фруктов



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ОБЕД И УЖИН





[in/DESERT-ROSE](#)

[f/DESERTROSEEG](#)

[/DESERTROSERESORT](#)

WWW.DESERTROSE.COM