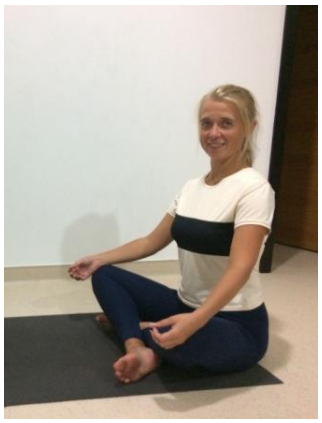
Стиль
антистресс

Йога-тур «Апельсиновый Ретрит» (Португалия)



ваш инструктор - **Елена Шиляева**
дипломированный психолог, специалист по терапии тела, сертифицированный инструктор по йоге

- Опыт работы психологом более 15 лет
- опыт личной практики йоги с 2005 года
- инструктор по йоге с 2008 года

Йога у океана — это лучшая идея для отдыха в Стиле АнтиСтресс:

- **южная природа, пальмы и горячий песок под босыми ногами**
- **йога каждый день на новом пляже**
- **неповторимый океан в переливах сине-зеленого: он делится с нами своим спокойствием и вселяет уверенность, что всё непременно будет хорошо!**

И всё это – Португалия, Алгарве, Албуфейра….

Стиль
антистресс

Стоимость

при стандартной продолжительности 8 дней/7 ночей
(длительность тура может быть изменена по предварительному согласованию)

Варианты тура	Стоимость	Наполнение
Йога у океана	**210 евро** для 1 участника + 50 евро за каждого следующего участника	7 персональных йога-классов на берегу океана (каждый день новый пляж)
Йога-Тур Апельсиновый Ретрит бронирование жилья самостоятельно	**450 евро** для 1 участника +180 евро за каждого следующего участника	**Йога у океана** **+** **Программа Тура Апельсиновый Ретрит** место проживания в Албуфейре выбираете сами
Йога-Тур Апельсиновый Ретрит (полный пакет)	**375 евро** **(йога+программа Апельсиновый Ретрит)** для 1 участника +150 евро за каждого следующего участника **цены на проживание** зависят от времени года и варьируются от 30 до 80 евро/сутки (от 210 до 560 евро/неделя) **Полная стоимость Тура с проживанием** калькулируется после согласования дат заезда-выезда и может составлять **от 585 до 935 евро** **для одного участника**	**Йога у океана** **+** **Программа Тура Апельсиновый Ретрит** **+** **проживание** ***

***

- Стоимость включает в себя все мероприятия, заявленные в базовой программе (см. ниже). Количество йога-классов и маршруты выездных дней могут быть скорректированы согласно вашим пожеланиям

Стиль
антистресс

- При изменении длительности тура стоимость пересчитывается пропорционально количеству дней
- Полный пакет (йога + тур + проживание) включает в себя проживание в квартире-студии эконом-класса в городе Албуфейра (жилой спальный район города, до океана пешком 20 минут, супермаркеты и автовокзал в пешей доступности). Фотографии по запросу. Возможны также иные варианты проживания (ближе к береговой линии, с бассейном, видом на океан и прочее) – спрашивайте!
- В стоимость всех вариантов тура НЕ ВКЛЮЧЕНО питание, авиабилеты, трансфер аэропорт-отель, виза, страховка, а также экскурсии и другие «развлечения», не включенные в программу
- Оплата за йога-программу осуществляется по прибытию
- Дети до 7 лет принимают участие бесплатно
- Дети 8-15 лет – 40% от полной стоимости

программа тура

Апельсиновый

Ретрит

День первый	**Прибытие в Португалию** **Встреча в Албуфейра** (или в городе прибытия согласно предварительной договоренности) Трансфер в апартаменты или отель/Заселение **Пешая обзорная экскурсия по городу** (йога-класс по желанию и состоянию здоровья после дороги)

Стиль
антистресс

День второй	**Утро:** утренняя практика 1,5 часа **День:** свободное время** **Вечер:** вечерняя практика 1 час
День третий	Выездной день **«Прогулки по Алгарве»** Маршрут: Албуфейра – Калдаш де Моншик – Моншик – Албуфейра (горные возвышенности, эвкалиптовые леса и термальные источники) Продолжительность – целый день, включая йога-класс
День четвертый	**Утро:** утренняя практика 1,5 часа **День-вечер:** свободное время**
День пятый	Выездной день **«Городки Алгарве»** Маршруты на выбор: Фару, Лоуле, Виламоура, Алте и др Продолжительность – целый день, включая йога-класс
День шестой	**Утро:** утренняя практика 1,5 часа **День:** свободное время** **Вечер:** вечерняя практика 1 час

Стиль
антистресс

День седьмой	Выездной день **«На краю Европы»** Маршрут: Албуфейра – Лагош – Сагреш- мыс Сан Винсенте (самая западная тока Европы) – закат на Краю Света – Албуфейра Продолжительность – целый день, включая йога-класс
День восьмой	**Утро:** утренняя практика 1,5 часа (по возможности относительно времени отъезда) **Сбор – отъезд** **Трансфер до автовокзала Албуфейра** (или иной точки отправления согласно предварительной договоренности)
Другие «развлечения» дополнительно по ценам провайдеров услуг	Дайвинг, Сёрфинг, Джип-сафари, Лодочные экскурсии по гротам, Океанический-парк-Дельфинарий (март-октябрь), Фестиваль песчаных скульптур, Океаническая рыбалка, Аквапарки, Ночные клубы и дискотеки, Рестораны португальской национальной кухни (в том числе с исполнением Фаду), Океаническая прогулка «Жизнь дельфинов» и другие… <u>Внимание!</u> Организаторы некоторых из вышеперечисленных развлечений предоставляют трансфер: Албуфейра – место проведения мероприятия – Албуфейра В некоторых случаях трансфер для посетителей предоставляется совершенно бесплатно. В остальных случаях вы можете добраться до места развлечения самостоятельно, либо мы можем организовать для вас персональный трансфер.

Мы всегда готовы ответить на все ваши вопросы о будущей поездке:

- Как лучше добраться?
- Какая погода в это время года?
- Что привезти из Португалии?

Стиль антистресс

- Где купить сувениры?
- Где лучше поселиться?

По прибытию мы будем рады помочь вам сориентироваться на местности: предоставить автомобиль для закупки продуктов питания и всего самого необходимого на время пребывания, посоветовать «проверенные» места покупки сувениров, порекомендовать рестораны с традиционной португальской кухней.

Также для своих туристов мы предоставляем Трансферы на особых условиях:

- встреча в Албуфейра (автостанция) – бесплатно
- встреча в Албуфейра (жд/станция Fereiras) – 5 евро
- встреча в международном аэропорту Faro – 25 евро

Цены указаны для трансфера в одном направлении и для количества пассажиров до 3-х человек. Пожалуйста, согласовывайте необходимость трансфера заранее!

Для решения всех организационных вопросов: согласования дат, программы и бронирования места, свяжитесь с нами по любому из ниже указанных контактов:

e-mail: sasclub2013@gmail.com и телефон: +351 966 386 801 (Viber или WhatsApp)