

ОООП «Будь здоров»

Омоложивающая Оздоровительная
Образовательная Программа
на острове Самуи

Наша программа основана исключительно на Ваших желаниях. На Ваш выбор, могут быть включены:

- Роскошный индивидуальный или семейный отдых, где все создано для Вашего комфорта.
- Новые знания о здоровой пище и образе жизни.
- Изысканные свежие и полезные фрукты.
- Чистая кокосовая вода премиум класса из молодых зеленых кокосов, растущих на острове.
- Комплексное очищение организма с помощью системы Живого Сублимированного питания и процедур - подробности см. на сайте www.lifefoodcafe.ru.
- Очищение Печени, Желчного пузыря, Поджелудочной железы (процедуры подбираются по Вашему желанию, после диагностики и наблюдения в процессе подготовки). В итоге - восстановление метаболизма, стимуляция исцеления и омоложения, нормализация веса.
- Консультация и советы наших мастеров даже после прохождения программы.
- Понимание себя и своего тела, новый позитивный взгляд на мир.

По Вашему желанию, также могут быть включены:

- Недельный сегмент «Нутриционал диеты», когда Вы в сублимированном виде получаете вкуснейшие комбинации СУПЕРФУДОВ, которые, как и предполагалось, сегодня вошли в диеты звезд Голливуда.
- Чайные церемонии - способствуют очищению почек, выведению токсинов, нормализуют давление, способствуют лечению дисбактериоза; успокаивают и восстанавливают психику и помогают урегулировать скорость жизни и веса.
- Лекции о здоровом образе жизни и долголетию.
- Мастер-классы по приготовлению здоровых блюд.
- Анти-стресс терапия и оздоровительные/медитационные практики.

Гурманская витаминная еда от шефа проекта Дэна Коро*



*Подробнее о Программе Очищения
Дэна Коро Вы можете узнать на его сайте
«Живая Еда» www.lifefoodcafe.ru

Изысканные свежие и полезные фрукты



Чистая кокосовая вода

Чистая кокосовая вода премиум класса из молодых зеленых кокосов, растущих на острове.

Кокосовая вода полезна всем, в том числе детям, беременным и кормящим матерям.

Кокосовая вода способствует укреплению волос и ногтей, увлажняет кожу и придает ей здоровый блеск, предотвращает окисление клеток, замедляя процессы старения.



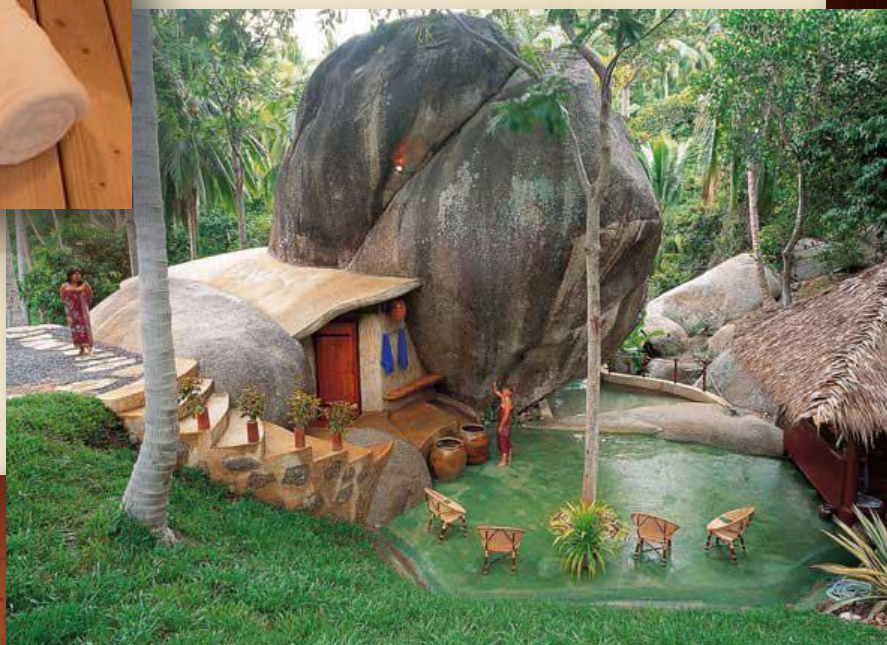
Оздоровление организма изнутри



... и снаружи



Русская баня. Баня в горах.



Морские путешествия и посещение водопадов



Видео-, фотосъемка



10-14 дневная программа омоложения организма

В курсе используются современные научные знания и древние техники оздоровления, такие как йога, живое/ сублимированное питание и тибетская практика долголетия. Курс строится индивидуально под Ваш запрос/состояние здоровья, что планомерно и мягко помогает Вам перейти к новым ощущениям себя и мира вокруг, где баланс и позитивное состояние станут Вашими спутниками по жизни.

По прилету на райский остров Самуи Вас встретят и сопроводят на виллу.

После размещения - романтический ужин, дегустация новых витаминных блюд, приятная беседа и выбор программы, развлечений и меню на время тура.

Предположительный сценарий дня

Предположительный, потому что конкретно Ваша программа будет строиться на основании Ваших пожеланий, состояния здоровья и настроения в каждый конкретный день.

Ваше утро начнется исходя из вашего желания, и только лишь когда Вы будете готовы к любым действиям.

До завтрака процедуры на Ваш выбор - на пляже Вас будет ждать инструктор и прекрасное лазурное море. Инструктор предложит несколько начальных программ, релакс-плавание, осознанное дыхательное плавание, морская медитация, тренировки мозга "Калачакра" - либо любое другое, согласованное по Вашему желанию.

- Чайная церемония с дыхательной практикой и медитацией - она может проводиться как утром, так и на закате.
- Тибетская гимнастика, классическая йога или растяжки.
- *Первый* фруктовый завтрак или первый очистительный коктейль.
- Активный отдых - пляжный волейбол, пейнтбол, настольный или большой теннис, гольф, кайт, сёрфинг, виндсёрфинг, дайвинг, парусные прогулки, квадроциклы, обучение и практика плавания на досках с веслом в океане, купание в водопаде и в море, рыбалка - всегда выбор за Вами.
- Второй очистительный коктейль или *второй* здоровый завтрак (коктейль, безглютеновая каша, десерт).
- Массаж или СПА процедуры (гуаша, тайский массаж, oil-массаж).
- Третий очистительный коктейль или витаминный *ланч* - супчик с крекерами / легкий салат.
- Дневные поездки по острову и местам силы или время мастер-классов и семинаров.

- Четвертый очистительный коктейль или лёгкий *обед* для очищения организма.
- Вечерние СПА процедуры, общение и консультация с мастерами.
- Пятый очистительный коктейль или здоровый *полдник*.
- Рекомендуемое время для начала оздоровительного сна - 22:00.
- Будут добавляться индивидуальные процедуры, такие как русская баня, самуйские СПА , радоновые источники, лечебные соли, уничтожение паразитов, омолаживание печени и почек, омолаживание селезенки, очистка кожи, омолаживание лица - исходя из Вашего состояния, потребностей и желания.
- **Главная общая цель программы** - научить Вас в дальнейшем помогать окружающим и себе, передавать и развивать знания, обожать всех окружающих, любить и радоваться.

Вдохновитель и Мастер-Шеф Живого Питания на Самуи Дэн Коро составил гурманское, живое, кулинарное, образовательное, элитное меню.

Детокс программа (примерное меню):

1-й завтрак: Живая Зелень (кокосовая вода, петрушка, проростки подсолнуха).

2-й завтрак: Живой Папайя Чия мусс (папайя, чиа, льняное масло, кокосовая вода).

Ланч: Живой электро-лайт лимонад (кокос, лимон, груша, имбирь).

Обед: Живая льняная каша (манго, лен, кокосовая вода).

Полдник: Живой мусс из водорослей и фруктов.

Ужин: Живая метёлка (груша, лён, чиа, чернослив).

Программа правильного питания (примерное меню):

1-й завтрак: Фруктовый салат с кокосовым соусом.

2-й завтрак: Живой Шоколадный Суперфуд шейк.

Ланч: Чайная церемония с живыми тортиками для похудения.

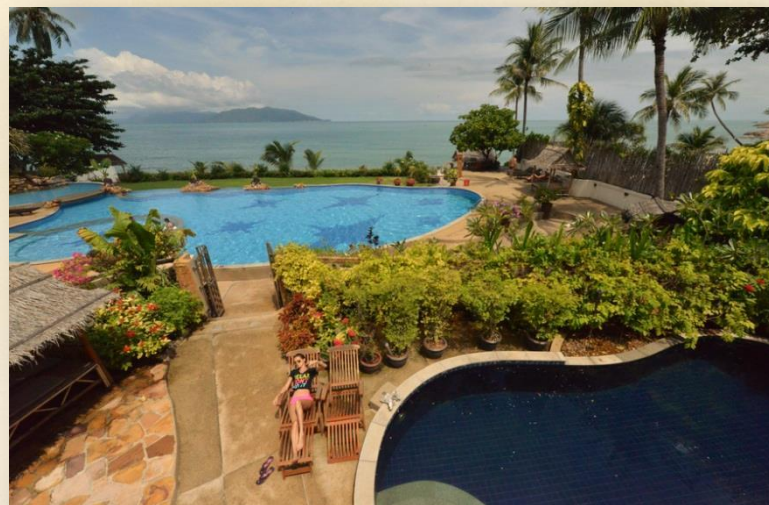
Обед: Живая овощная лазанья.

Полдник: Живой овощной борщ.

Ужин: Смузи живой клетчатки.

Виллы на Ваш выбор. Класс «бизнес»»

www.samuiartvilla.com



от \$ 895 / день
(3 спальни)

Стоимость программы ОООП «Будь Здоров»:

Проживание на Art Villa:

от \$ **895/ сутки** - проживание 6 человек.

от \$ **596/ сутки** - проживание 4 человек.

от \$ **450/ сутки** – проживание менее 4 человек.

В проживание входит:

- трансфер,
- водитель с автомобилем,
- экскурсии на водопады,
- морские экскурсии,
- экскурсии по острову,
- организация спортивных мероприятий (теннис, гольф, футбол, волейбол и др.),
- развлечения,
- посещение дискотек, видовых мест, ресторанов,
- шопинг туры и многое др.

Программа ОООП «Будь Здоров»

(на одну персону – \$ **230/сутки**) :

- детокс-программа,
- гурманская еда,
- индивидуальный подход к подбору процедур и программе досуга,
- массажи (тайский, Oil),
- массаж гуаша (китайский массаж скребком),
- лечебная гимнастика «Пять тибетских жемчужин»,
- СПА-сауна,
- йога и йога для лица и многое др.

Контактная информация

Наш сайт www.befreshy.ru

Мурашева Анастасия

+7 495 766 26 46

E-mail: anastasia@befreshy.ru



**Будьте счастливы
и здоровы!**