

# 3101 18/09/2025



## АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА/ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПАКЕТ

7 и 13 ночей

### РЕТРИТ «АНТИСТРЕСС»

Предложение действует на период 1 октября – 31 марта 2026 года

#### В ЭТОМ ПУТЕШЕСТВИИ



Индонезия

о.Бали



Длительность

7 / 13 ночей



Транспорт

Включен по  
маршруту



Сопровождени  
е

-



Питание

По программе



Уровень  
сложности

1 из 5  
(лёгкий)



Снижение уровня стресса и тревожности – это проявление заботы о своем ментальном здоровье. Один из действенных способов – пройти программу ретрита «Антистресс» в сопровождении специалистов.

Отель Zen расположен на севере острова вдали от шумной туристической жизни и приглашает сблизиться с природой, посетить аюрведические и

**спа-процедуры, медитации и йога-классы.**

## ПРОГРАММЫ

Программы ретритов сформированы на 7 и 13 ночей.

Во время ретрита гостям будут доступны для персональных консультаций эксперты по аюрведе, йоге, доктора-натуропаты и спа-терапевты, диетологи и детокс эксперты, а также консультанты по доше и оценке конституции.

В отеле рекомендовано посвящать час в день прогулкам и посещению центра лесной терапии Shinrin Yoko, что будет способствовать укреплению иммунитета, помогать восстановлению сил и снимать стресс. На территории в 7 гектар можно сблизиться с природой:

- гулять вдоль прудов, наполненных минеральной водой, или купаться в них
- в лесу обнимать стволы древних деревьев
- также посетить рисовые поля, виноградники, плантации манго, кокосов и какао
- с традиционных обзорных площадок, расположенных на верхушках деревьев, можно наблюдать за тропическими птицами, бабочками и разнообразными насекомыми
- а с бамбуковой йога-платформы для медитаций откроется великолепный вид на рисовые поля и Балийское море

День	ПРОГРАММА НА 7 НОЧЕЙ / 8 ДНЕЙ
1	Прибытие после полудня, балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна
2	Консультация специалиста по аюрведе, Abhyanga Oil, Bashpasweda, Shirodhara
3	Open Chakra
4	Посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу, по возвращению в отель Padabhyaga, Foot Reflexology
5	Takradhara, Avagahasweda, Marma Energy
6	Navarakizhi, Bashpasweda, Shiroabhyaga
7	Urovasti, Talapotichil
8	Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд

День	ПРОГРАММА НА 13 НОЧЕЙ / 14 ДНЕЙ
1	Прибытие после полудня, балийский массаж Mandi Lulur и цветочная ванна
2	Консультация специалиста по аюрведе, Abhyanga Oil, Bashpasweda; Shirodhara
3	Open Chakra
4	Посещение горячих источников Банджар, буддистского храма Вихара и прогулка по эко-лесу, по возвращению в отель Marma Energy, Reflexology
5	Shiro Abhyanga, Bashpasweda
6	Abhyanga Fruit, Snana, Shiropichu
7	Urovasti, Talapotichil
8	Pizhichil, Bashpasweda, Shirovasti
9	Padaghata, Snana, Takradhara
10	Marma Energy, Reflexology, Sarvangadhara
11	Padaabhyangam
12	Elakizhi, Avagahasweda
13	Njavarakhizi, Bashpasweda

<b>14</b>	Наблюдение за дельфинами с лодки, по возвращению в отель аюрведическая процедура для лица, выезд
-----------	--



## ЦЕНЫ

Категория виллы		7 ночей / 8 дней	13 ночей / 14 дней
Sunrise / Sunset Seaview Deluxe Villa	SGL	2.680	4.870
	DBL	4.692	8.510
Sunrise Seaview Premium Villa with Plunge Pool	SGL	3.100	5.652
	DBL	5.118	9.293

## В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО

- проживание в выбранной категории виллы
- трансфер в Zen Resort и обратно
- завтрак, обед и ужин (в день заезда ужин, обед в день выезда). В меню блюда здорового питания.
- ежедневно на вилле: минеральная вода, свежие цветы и корзина фруктов
- в соответствии с выбранной программой :
  - Аюрведические процедуры
  - Медитация, йога на рассвете и йога на закате
  - Культурные и познавательные экскурсии

## В СТОИМОСТЬ НЕ ВКЛЮЧЕНО

- \* любые личные расходы
- \* еда и напитки не по программе
- \* проживание вне программы
- \* авиа-перелеты, визы
- \* все, что не упомянуто в пункте «В стоимость включено»

## ВАЖНО

- цена указана в дол США и включает все налоги и сборы
- цена указана за номер за пакет
- стоимость пакетов может измениться из-за колебания курса валют и повышения стоимости бензина
- условия аннуляции :
  - при отмене за 17 дней – штраф 1 ночь
  - при отмене за 7 дней – штраф 50% стоимости проживания
  - при no show – штраф 100%

**Bounty Bali Tours – совсем другой мир! Присоединяйтесь!**