



## "Перезавантаження. Жіночий антистрес"

### Детальна програма

#### 1 день, понеділок (заїзд)

- 14:00 - 16:00 Заїзд учасників ретрит-туру "Перезавантаження. Жіночий антистрес"
- 16:00 - 17:30 Знайомство з учасниками і презентація Жіночого ретрит-туру
- 18:00 - 19:30 Вечеря в ресторані
- 19:50 - 20:20 Урок красивої спокуси - "Жіноча пластика" 1 група
- 20:30 - 21:00 Урок красивої спокуси - "Жіноча пластика" 2 група

#### 2 день, вівторок

- 07:30 - 08:30 Ранкова йога 1 група
- 08:35 - 09:35 Ранкова йога 2 група
- 09:00 - 10:00 Сніданок в ресторані
- 11:00 - 12:00 Інтенсивне тренування по системі «Табата»
- 13:00 - 14:00 Обід в ресторані
- 14:30 - 17:30 Психотерапія на природі. Прогулянка до "місця сили" - древній дуб з магічною енергетикою
- 18:00 - 18:50 Вечеря в ресторані
- 19:00 - 20:30 Black-evening: тілесна арт-терапія в темноті "Жестове малювання" в супроводі психолога

#### 3 день, середа

- 08:30 - 09:00 "Ранкові Потягусі" на свіжому повітрі + дихальна гімнастика для схуднення
- 09:00 - 10:00 Сніданок в ресторані
- 11:00 - 13:00 Екскурсійна прогулянка до с. Суботів та Трьох криниць
- 13:00 - 14:00 Обід в ресторані
- 15:00 - 16:00 Інтенсивне тренування
- 18:00 - 19:30 Вечеря в ресторані
- 20:00 - 22:00 Баня з трав'яним чаєм та ароматичними маслами



## 4 день, четвер

- 07:30 - 08:25 Ранковий пілатес 1 група
- 08:30 - 09:25 Ранковий пілатес 2 група
- 08:30 - 10:00 Сніданок в ресторані
- 11:00 - 13:30 Лікувально-психооздоровча терапія для кожного – мандрівка до старого монастиря з екскурсійною прогулянкою
- 13:00 - 14:00 Обід в ресторані
- Вільний час
- 16:00 - 16:30 Dance МК "Жіноча пластика" 1 група
- 16:40 - 17:10 Dance МК "Жіноча пластика" 2 група
- 18:00 - 19:00 Вечеря в ресторані
- 19:30 - 21:00 Кінотеатр таємниць: Перегляд мотиваційного фільму. Компліментарний кіно-десерт "Йогуртовий сіа"
- 21:00 - 21:45 Вечірні посиденьки з психологом

## 5 день, п'ятниця

- 08:00 - 08:30 Ранковий релакс - дихальна гімнастика і розтяжка
- 08:30 - 10:00 Сніданок в ресторані
- Час для свого задоволення на вибір:
- 16:00 - 16:55 Жіночий фітнес BODY-POZITIVE
- 18:00 - 19:00 Вечеря в ресторані
- 20:00 - 22:00 Святкова Dance-Party в ритмах "Ча-Ча-Ча": Пригощаємо Ігримом!

## 6 день, субота (виїзд)

- 07:45 - 09:30 Ранковий променад-прощання з магічним дубом, ритуал енергетичної "підзарядки"
- 09:30 - 10:00 Сніданок в ресторані
- Вільний час
- 12:00 До нових зустрічей!