

## Понеділок

12:00 – 13:00 Заселення

13:00 – 13:30 Загальний збір, екскурсія по території, ознайомлення з планом на тиждень

13:30 – 14:00 Обід

14:00 – 15:00 Арт терапія (творчий майстер клас)

15:00 – 16:00 Прогулянка по лісу

16:00 – 16:30 Перекус

17:00 – 18:00 Тренування (пілатес)

19:00 – 19:30 Вечеря

20:00 – 22:00 Баня з натуральними ефірними оліями та трав'яним чаєм.

## Вівторок

9:30 – 10:00 Сніданок

10:00 - 11:00 – Тренування

11:00 – 11:30 Перекус

12:00 – 13:00 Тренування (кардіо)

13:30 – 14:00 Обід

14:00 – 17:00 Екскурсія в Холодний яр ( з перекусом)

17:00 – 17:30 Детокс (смузі з органічних овочів)

17:30 – 18:30 Майстер-клас по виготовленню ляльки-мотанки

19:00 – 19:30 Вечеря

20:00 – 22:00 Мотивуючий фільм

## Середа

9:30 – 10:00 Сніданок

10:00 - 11:00 - Прогулянка

11:00 – 11:30 Перекус

12:00 – 13:00 Тренування

13:30 – 14:00 Обід

14:00 – 16:00 Арт терапія (творчий майстер клас - малювання)

16:00 – 16:30 перекус

17:00 – 19:00 Мотивуючий фільм

19:00 – 19:30 Вечеря

20:00 – 22:00 Вечірня програма (гітара)

#### Четвер

9:30 – 10:00 Сніданок

10:00 - 11:00 - Тренування

11:00 – 11:30 Перекус

12:00 – 13:00 Тренування (Табата)

13:30 – 14:00 Обід

14:00 – 17:00 Експерсія Чигирин-Суботів ( з перекусом і смузі)

17:30 – 18:30 Арт терапія (Розмалюй свій настрій )

19:00 – 19:30 Вечеря

20:00 – 22:00 Баня (з свіжими фруктами та трав'яним чаєм)

#### П'ятниця

9:30 – 10:00 Сніданок

10:00 - 11:00 – Вільний час, прогулянка по лісу

11:00 – 11:30 перекус

12:00 – 12:30 Виселення

12:30 – 13:00 Заклучна зустріч

13:30 – 14:00 Обід

14:00 – 14:30 Виїзд

Приклад меню:

Сніданок: овочевий салат (200 гр), омлет (100 гр)

Другий сніданок: яблуко – морква – апельсин смузі (200 гр)

Обід: Овочі гриль (200 гр), курка гриль (100 гр)

Полуденок: томат – селера – морква смузі (200 гр)

Вечеря: тушковані овочі (200 гр), курячі котлети (100 гр)

Сніданок: овочевий салат (200 гр), гречана каша (100 гр)

Другий сніданок: яблуко – банан - кінза смузі (200 гр)

Обід: Овочевий суп (350 гр)

Полуденок: томат – петрушка – базилік смузі (200 гр)

Вечеря: овочі гриль (200 гр), риба (100 гр)