Mandapa
A RITZ-CARLTON RESERVE

ПРОГРАММА ОТКЛЮЧЕНИЕ И ПЕРЕЗАГРУЗКА

Мы разработали эту программу, чтобы помочь вам отдохнуть от суеты вездесущего цифрового мира, отключиться от внешних отвлекающих факторов, воссоединиться со своей аутентичной личностью, культивировать осознанность и обрести новое чувство ясности и цели.

Концентрируясь на психологическом, физиологическом и душевном состоянии, мы приглашаем вас уйти от повседневности и ежедневного стресса, развить чувство осознанности, прислушаться к самим себе и омолодиться. Присоединяйтесь к нашей ежедневной программе, чтобы лучше понимать мысли, эмоции и ощущения, что позволит вам культивировать ощущение присутствия и внутреннего мира.

Погрузитесь в само естество, чтобы поддерживать связь с матерью–природой и в гармонии с созидательной энергией выразить эмоции, постичь свой внутренний мир и пробудить творческое начало.

Masanori Hosoya (Масанори Хосоя), главный управляющий

УТРО

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:00 – 9:00	Дыхательная гимнастика Приёмный спа–павильон	Инь–йога Инь–йога	Вибрационная звуковая терапия Павильон йоги	Асаны йоги Павильон йоги	Водная терапия Оздоровительный бассейн	Потоковая виньяса–йога Павильон йоги	Вибрационная звуковая терапия Павильон йоги
10:30 – 11:30	Квантовое исцеление Павильон йоги	Искусство мандалы Приёмный спа–павильон	Балансировка чакр Павильон йоги	Искусство мандалы Приёмный спа–павильон	Квантовое исцеление Павильон йоги	Искусство мандалы Приёмный спа–павильон	Балансировка чакр Павильон йоги

Разум *Тело* *Душа*

За дополнительную плату организуются частные занятия. За более подробными сведениями обращайтесь к своему дворецкому (Патиху) или в спа–центр, доп. номер 6000.
Требуется предварительное резервирование, не более 7 участников на любом занятии.

Дневное

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
13:30 – 14:30	Экологические кулинарные деликатесы Приёмный спа-павильон	Мастер-класс по балийским лекарственным растениям Приёмный спа-павильон	Балийская кухня Приёмный спа-павильон	Исцеление в женском кругу Приёмный спа-павильон	Экологические кулинарные деликатесы Приёмный спа-павильон	Мастер-класс по балийским лекарственным растениям Приёмный спа-павильон	Балийская кухня Приёмный спа-павильон
16:00 – 17:00	Хатха-йога Павильон йоги	Эмоциональная разрядка Эмоциональная разрядка Павильон йоги	Дживамукти-йоги Павильон йоги	Раскрытие мужской энергии Павильон йоги	Восстановительная йога Павильон йоги	Активизация праны Павильон йоги	Кундалини-йога Павильон йоги

Разум ***Тело*** ***Душа***

За дополнительную плату организуются частные занятия. За более подробными сведениями обращайтесь к своему дворецкому (Патиху) или в спа-центр, доп. номер 6000.
Требуется предварительное резервирование, не более 7 участников на любом занятии.

Дыхательная гимнастика
60 минут

Присоединяйтесь к священнодействию на открытом воздухе, выполняя 60–минутные дыхательные упражнения в полном покое на лоне природы. Наши опытные инструкторы познакомят вас с техниками глубокого абдоминального дыхания, активирующими рефлексы релаксации тела и нормализующими артериальное давление. Снимая острый и хронический стресс, эта практика помогает улучшить общее самочувствие и восстановить силы.

Вибрационная звуковая терапия
60 минут

Успокаивающие вибрации тибетских чаш веками использовались для достижения исцеления и релаксации как часть древнейших практик. Мелодичное звучание чаш, наряду с их уникальным вибрациями, как известно, снимет эмоциональные и психологические блокировки, уменьшает чувство тревоги, депрессии и бессонницы. Окунувшись в расслабляющие звуки чаши или гонга, можно улучшить концентрацию, что в конечном итоге приводит к более умиротворённому и спокойному психологическому состоянию. Через силу звука можно ощутить возросшее чувство благополучия и внутреннего исцеления.

Требуется предварительное резервирование, не более 7 участников на любом занятии.

Водная терапия
60 минут

Процедуры и физические упражнения с водой помогают в восстановлении и лечении различных заболеваний и травм. Мы подбираем терапию к потребностям и целям каждого гостя, включая растяжку, профилактику сердечно-сосудистой системы, тренировку равновесия и функциональные движения. Это помогает снизить физический дискомфорт, уменьшить стресс, улучшить кровообращение и общее самочувствие.

Для участия в данной программе необходимо надевать купальник.

Квантовое исцеление
60 минут

Погрузитесь в состояние глубокого гипноза, чтобы воскресить глубокие воспоминания. Цель этой процедуры — постичь свои текущие жизненные задачи, эмоциональные трудности и проблемы со здоровьем. Такой повышенный уровень самосознания может помочь исцелению и пониманию первопричин и закономерностей. В этой процедуре используются особые звуки, которые введут вас в состояние глубочайшей релаксации, чтобы визуализировать ваше прошлое и исцелить от него.

Требуется предварительное резервирование, не более 7 участников на любом занятии.

Искусство мандалы

60 минут

Пусть ваша творческая сторона раскроется через искусство мандалы. Через занятия творчеством познайте и выразите свои эмоции и чувства, посвятив время концентрации и медитации. С помощью этой техники вы научитесь создавать автопортрет, раскрывающий вашу индивидуальную красоту.

Балансировка чакр

60 минут

В этой процедуре сочетаются принципы и методов цигун, древней китайской практики, с концепцией семи чакр из традиционной йоги. С помощью целостного подхода сбалансируйте энергию и улучшите самочувствие. Эта техника улучшает циркуляцию Ци, стимулирует высвобождение застойной энергии и даёт глубокое чувство гармонии и жизненной силы в системе тела–разума. Ощутите сильное чувство общего равновесия, внутреннего умиротворения и более глубокую связь с врождёнными целительными способностями.

Требуется предварительное резервирование, не более 7 участников на любом занятии.

Экологические кулинарные деликатесы
60 minutes

Отправьтесь в кулинарное приключение, в котором принципы заботы о природе и сокращение пищевых отходов не менее важны, чем соблазн для ваших вкусовых рецептов. Вместо того, чтобы позволить драгоценным ингредиентам пропасть зря, мы используем их потенциал, создавая питательные блюда, которые не вредят окружающей среде и радуют вкус.

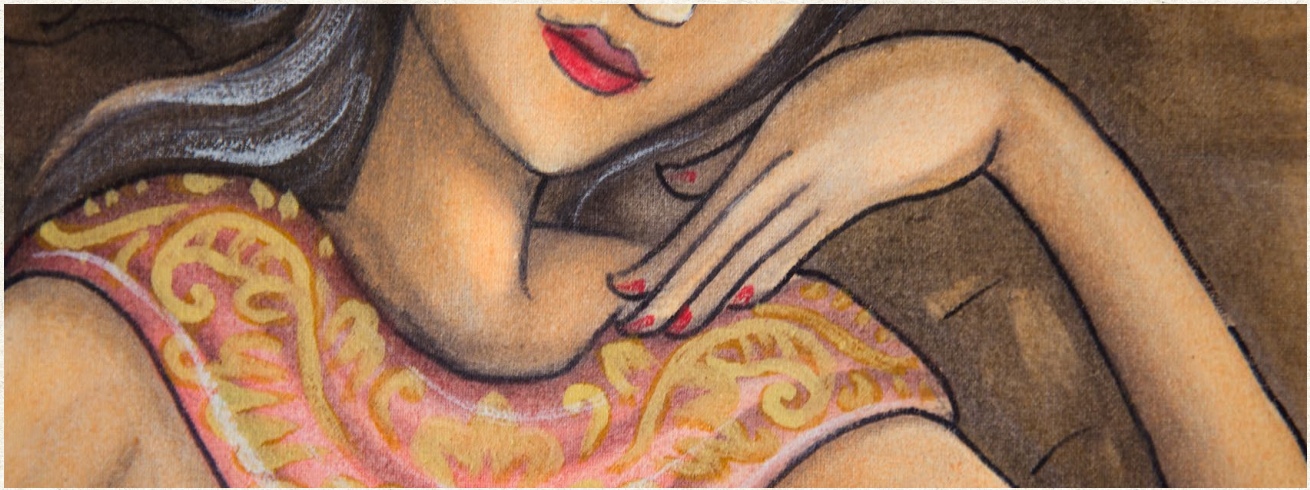
Мастер-класс по балийским лекарственным растениям
60 minutes

Узнайте о традиционном использовании лекарственных растений для оздоровления и лечения заболеваний. На этом занятии вы узнаете о корнях, стеблях, листьях, цветах и семенах различных растений и рецептах их использования, которые передавались из поколения в поколение в балийской культуре.

Балийская кухня
60 Minutes

Ознакомьтесь с нашим подходом к кулинарии, который включает в себя экологически безопасные методы и социально ответственные принципы для формирования лучшего будущего. Опытные повара покажут вам наш травяной сад для приготовления блюд для сегодняшнего дня. Эта программа посвящена методам приготовления пищи, при которых первоочередное внимание уделяется использованию местных сезонных ингредиентов, поддержанию биоразнообразия и расширению участия местных фермеров. Насладитесь вкусной пищей и улучшите самочувствие, поддержав устойчивую гастрономию.

Требуется предварительное резервирование, не более 7 участников на любом занятии.



Исцеление в женском кругу

60 минут

Восхваление женского духа посредством эффективной практики. Эта техника даёт возможность женщинам исцелиться, расти, объединяться и ощутить истинную силу. Благодаря совместным впечатлениям, ритуалам и поддержке женщины могут вернуть себе голос, залечить старые раны и принять свою врождённую мудрость и силу.

Эмоциональная разрядка

60 минут

Отправьтесь в исцеляющее путешествие внутри себя, используя преобразующую практику ведения дневника. Раскрывая свои эмоции и проникая во внутренний мир, мы стимулируем личностный рост и эмоциональную разрядку. Откройте для себя силу саморефлексии и письменного слова как способов исцеления и самопознания.

Требуется предварительное резервирование, не более 7 участников на любом занятии.

Раскрытие мужской энергии
60 минут

Эта специальная процедура для мужчин помогает достичь целостности в ходе процесса исцеления, который объединяет все аспекты мужского бытия. Устраняя эмоциональные раны, культивируя здоровый баланс между силой и чувственностью и принимая аутентичное самовыражение, мужчины могут пробудить свою внутреннюю силу, сформировать более здоровые отношения и вести жизнь, соответствующую их истинной сути.

Активизация праны
60 минут

Этот комплекс практик пранаямы и медитации направлен на очищение и гармонизацию первичных энергетических каналов, известных как Ида и Пингала. Эта процедура позволяет достичь психологического равновесия, способствуя глубокой релаксации и внутреннему спокойствию. В результате тело достигает состояния гомеостаза, и наряду с психологическим равновесием, вы обретёте баланс физической и энергетической систем.

Йога
60 минут

Отправляйтесь в осознанное путешествие внутрь себя в процессе погружения в позы из различных техник йоги, чтобы культивировать глубокую связь с вашим дыханием и мыслями. Этот интроспективный опыт питает чувство самосознания и внутренней ясности, способствуя балансировке состояния бытия.

Требуется предварительное резервирование, не более 7 участников на любом занятии.