

Легендарный тренинг по фитнесу для лица от автора методики Алены Россошинской в атмосфере лесного СПА-курорта Grand Admiral Resort & SPA.

6-7 июля

Программа Wellness Weekend с Аленой Россошинской

1 день,

Раскрытие потенциала красоты и молодости

10.00

Прибытие и регистрация, приветственный кофе

12.00 – 16.00

Семинар Алены Россошинской по классическому фейсфитнесу. Изучаем основы анатомии лица и осваиваем комплекс упражнений, который решает большинство проблем с лицом:

- помогает быстро стереть следы усталости,
- убрать отёчность,
- устранить мешки под глазами,
- убрать брыли и второй подбородок,
- разгладить мимические морщины,
- восстановить чёткий овал лица,
- восстановить здоровую осанку и правильную статику шеи,
- убрать морщины на шее и вернуть ей стройность,
- вернуть губам мягкость, а коже здоровый ровный цвет.

16.00

Поселение в отель,

Посещение аквазоны лучшего в Украине Wellness & SPA в свободном режиме.

19.00

Ужин участниц семинара на крышном бассейне Infinity Pool

Вечерние прогулки на свежем воздухе.

2 день,

Наполнение энергией

8:00

Цигун или хатха-йога – искусство сохранения здоровья.

Основу системы составляет управление дыханием, сознанием и жизненной энергией.

Во время занятий тело и психика глубоко расслабляются, что улучшает деятельность

мозга, способствует восстановлению нервной и дыхательной систем. Занятие длится 90 минут.

10:00

Завтрак и посещение аквазоны

12.00

Выезд из отеля

Предлагаем оставить вещи на рецепции отеля или в СПА

13:00

Aqua-Mix – аквафитнес на проработку всех мышечных групп. 45 минут

Посещение аквазоны и SPA-процедуры (за доп.плату) в свободном режиме

Стоимость при проживании в номере категории Полулюкс

14 440 грн при одноместном размещении

11 840 при двухместном размещении

Регистрация по предоплате 50% .