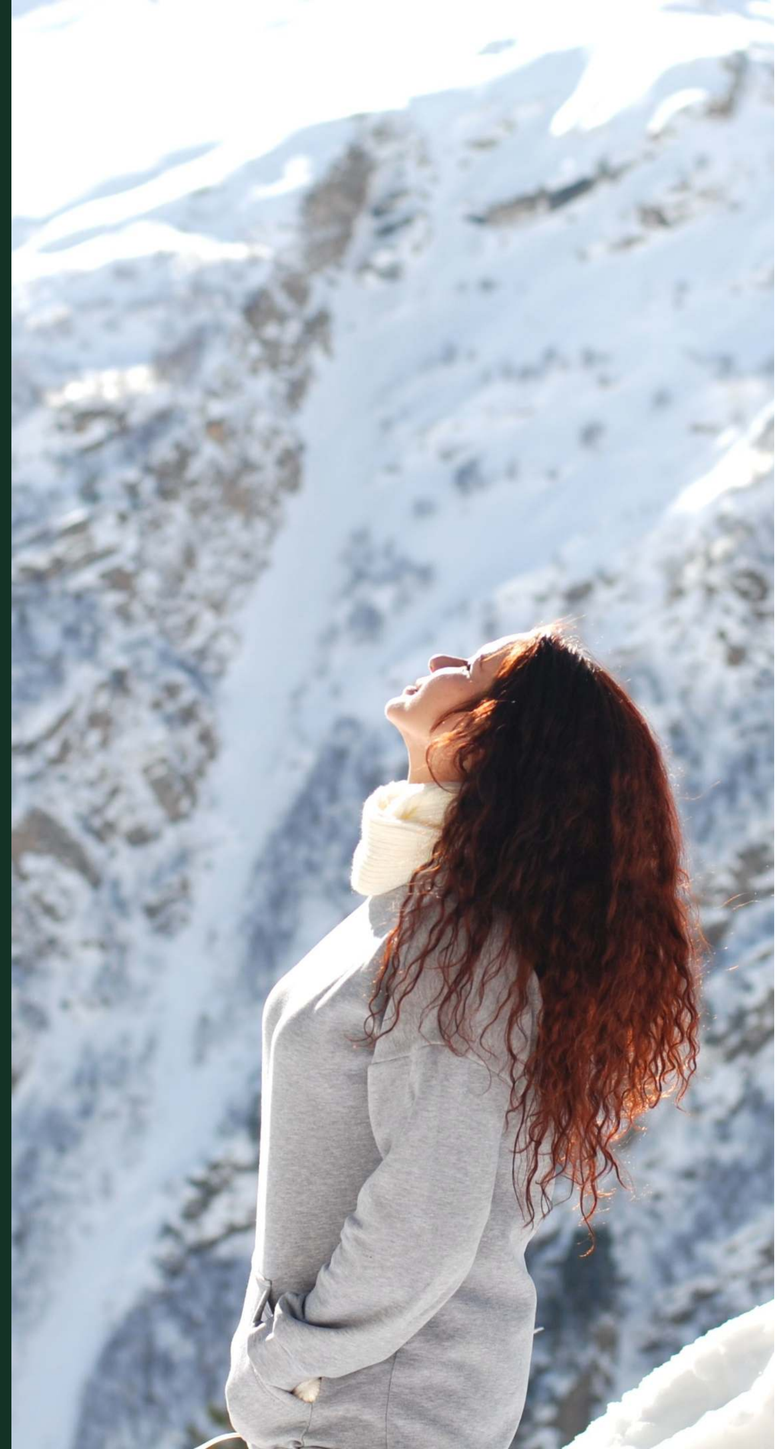
Программа 8 дней в Приэльбрусье

Восстановление для женщин в горах

Для кого программа



Приэльбрусье - 2023

Приглашаем всех женщин в незабываемое путешествие в горах! Наша программа - это очищение тела и ума через соединение с природой гор и водопадов. Общение с единомышленницами в женском кругу - будет полезно и бесценно..

Занятия и общение

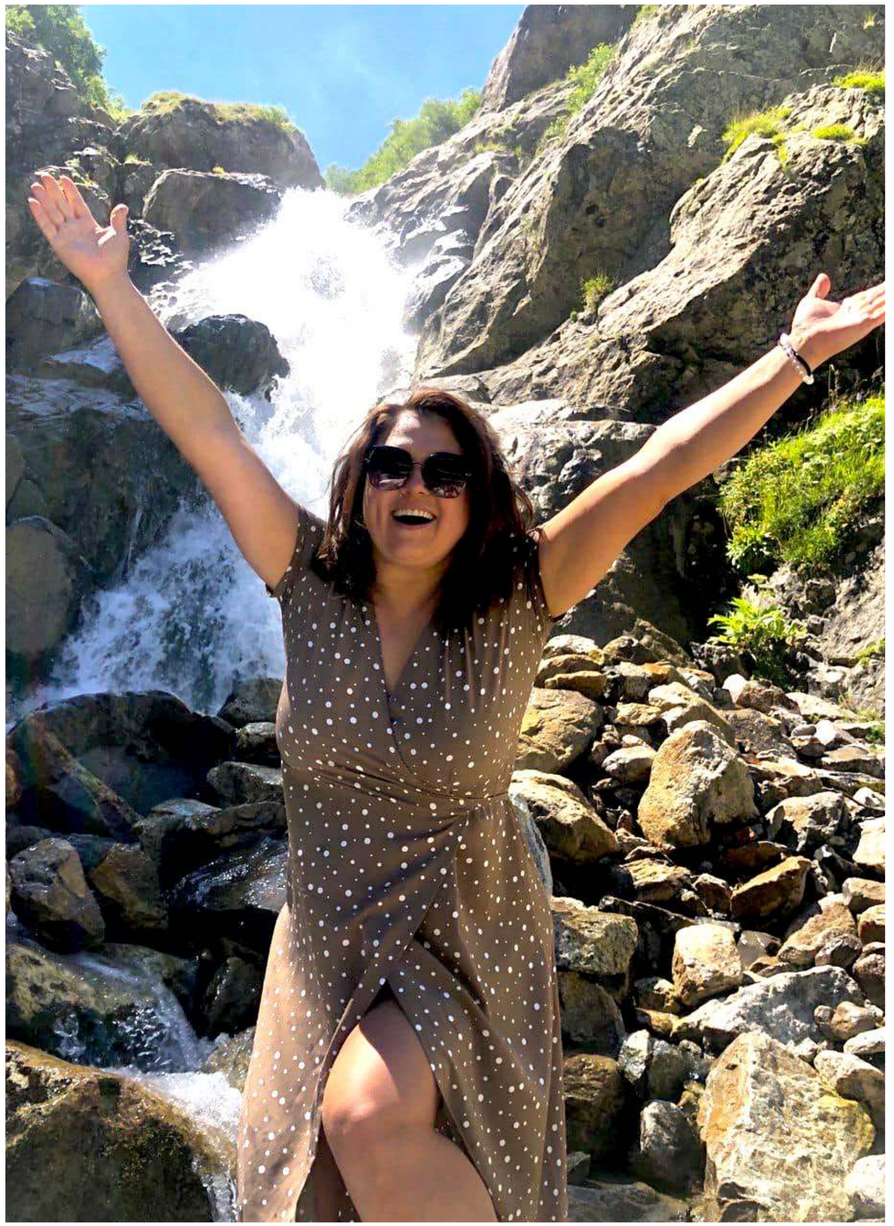
Каждый день занимаемся телесными практиками, медитацией, легким трекингом и общаемся!

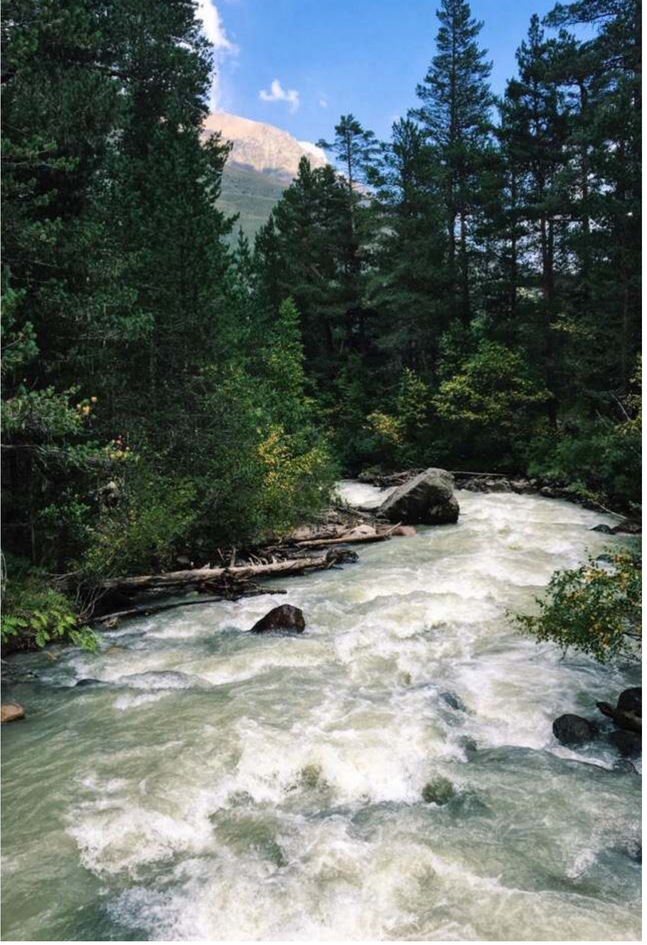
Места силы в горах

Пребываем в чистом природном пространстве гор и водопадов, отдыхаем душой и телом. Усиливаем результаты практик.

Что вас ждет

- Организованная женская программа по красивейшим местам Приэльбрусья
- Релакс дни и отдых от городской суеты
- Женские практики и медитации с тренером
- Вкуснейшие балкарские блюда и Национальный обед
- Горячие термальные источники
- Общение с женщинами в дружном кругу
- Прогулки и легкий трекинг по ущельям и до водопада
- Конная прогулка в сосновом бору
- Баня с вениками и ароматными маслами
- Дегустация натуральных нарзанов
- Гора Эльбрус и подьем до высоты 4600 метров над уровнем моря с шампанским
- Незабываемые эмоции, которые останутся на всю жизнь!





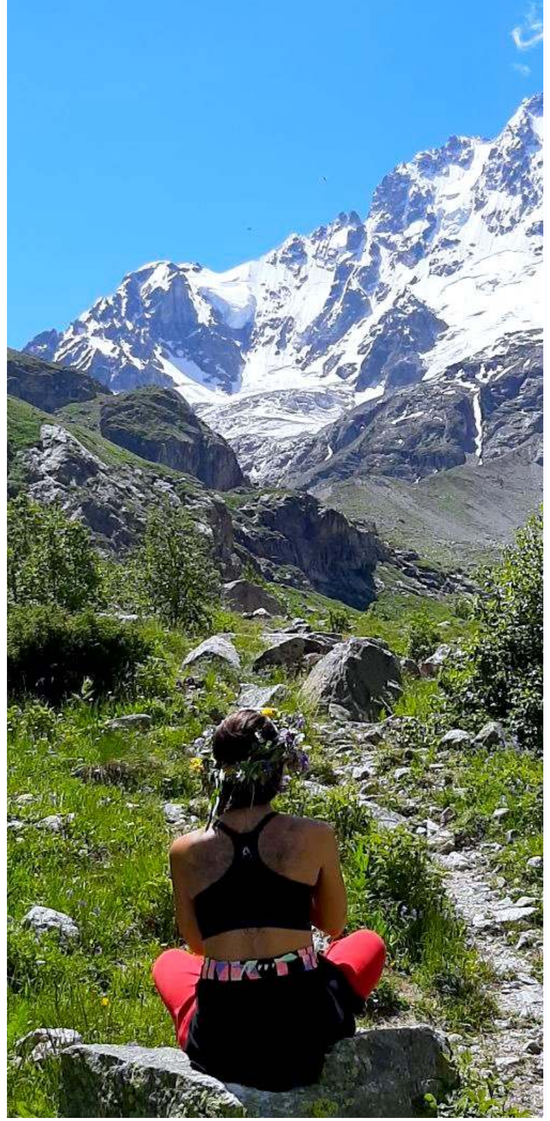
Только для женщин

Уникальное место посреди национального заповедника с дикой природой, водопадами и лесом, чистейшим воздухом и водой для отдыха в женской компании - идеально для восстановления ресурса

Организатор и ведущая программы

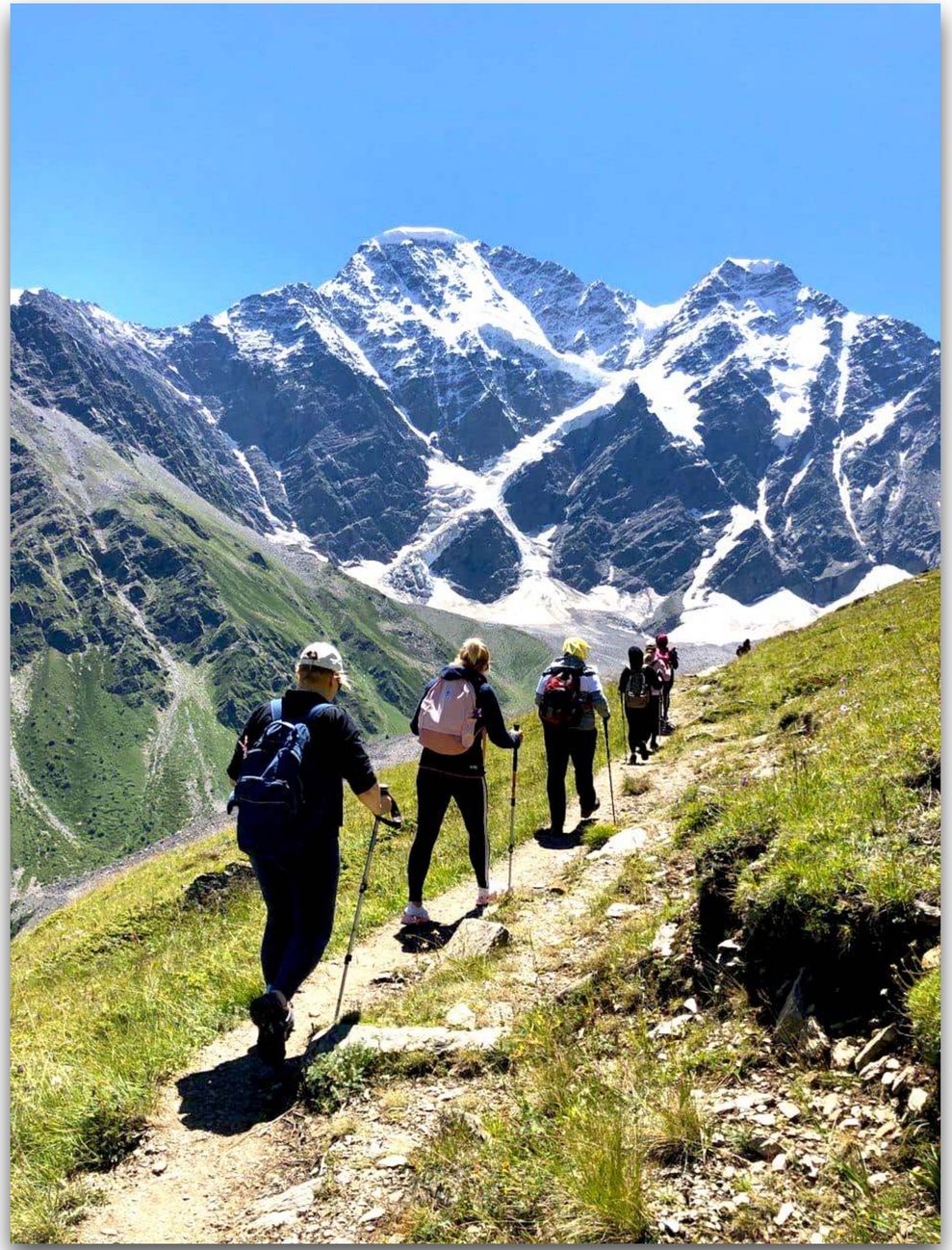
- Ведущая и организатор авторских индивидуальных и групповых программ в Приэльбрусье. Руководитель компании «Элькада»
- Создательница проекта Womans Healing, сертифицированный тренер женских практик.
- Игропрактик, инструктор по дыхательным и трансперсональным методам оздоровления организма.
- Сертифицированная ведущая трансформационной игры «Genesis».
- Восходитель на обе вершины Эльбруса, проводник в места Силы Приэльбрусья.
- Сертифицированный инструктор по скандинавской ходьбе.
- Путешественник, посетила более 25 стран мира.
  На данный момент живет в Приэльбрусье.

Эля Шувалова



Энергия
самое ценное что у нас есть

Очищенный легкий ум, природные источники энергий - лучший способ восстановить силы и обрести вдохновение!



Погружение внутрь себя, как метод установки связи со своей душой

В новом времени нет места людям, не доверяющим своей душе. Истинная революция совершается в сознании. Если готов отказаться от всего, что отделяет от сути, тогда есть шанс на следующий шаг. Отречение всегда идёт первым. Сначала создаётся пустота, затем в неё входит нечто новое. Необходимо создать пустоту в своём уме, чтобы туда вошла информация от души и её присутствия в более полном и чистом виде. Лишь затем оно прорастает в жизнь, принося хорошие плоды, над которыми не властно время.

- **Работа с телом**

  Накопленный опыт телесных практик и нахождение в местах женской Силы

- **Правильное питание**

  Правильный водный режим и рацион питания из экологически чистых продуктов

- **Красивые места**

  Потрясающее великолепие гор и водопадов создает позитив и положительный настрой в женской группе

- **Обмен опытом**

  Обмен накопленным опытом с другими женщинами дает личностный рост и рождение новых идей, мыслей и инсайтов

Через нашу программу женщины обретают понимание и видение своего ресурсного пути, обретая спокойствие и радость. Приходит ясность мышления..

Где будем жить

В Приэльбрусье мы остановимся в шикарном отеле 4 звезды - **«Elbrus Plaza»** с красивыми удобными номерами. В отеле имеется wi-fi, тренажерный зал, сауна, бильярд и кальянная.

В ущелье Адыр Су

В ущелье мы проживаем в комфортабельном гостевом доме, прямо у подножья священной матери горы Уллу Тау, откуда открываются великолепные горные пейзажи. Недалеко - Серебрянный Источник, дарующий молодость и красоту. Гора Уллу-Тау - жемчужина ущелья, место исполнения желаний и помощи нуждающимся в поддержке женщинам.
Это признанное место Силы, которое имеет мощнейшую энергетику и чудесным образом исцеляет людей на протяжении столетий.

Отзывы участников программы

Татьяна Тенисон:

«Спасибо за это прекрасное путешествие! Я вернулась в Москву, а на душе так хорошо. Очень хочется вернуться еще и еще. За практики тоже отдельное спасибо!»

Полина Крыжненко:

«Честно говоря, мне кажется, что жизнь разделилась на «До гор» и «После». Прошел месяц, а настолько многое изменилось! Мы бывало загадывали желания или о чем то просили у природы, и так вот эти желания просто одно за другим исполняются.. Я так рада, что оказалась в этом месте!»

Екатерина Ворожбит:

«Спасибо вам за лучшее путешествие в моей жизни, которое поменяло мою жизнь на 180 градусов! Общение в единомышленниками - бесценно!!»

Уникальная программа, не имеющая аналогов в России с целью восстановления здоровья и психоэмоциональной сферы женщин, взаимного обмена опытом и развития. Способствующей оказанию поддержки и помощи тем женщинам, которые оказались в трудной жизненной ситуации, а также укреплению человеческих ценностей и идеалов.

Присоединяйтесь к программе!

Фото с программы

Пришло время изменить свою жизнь..

Программа по дням

1 день - «День сбора» Прилет и заселение

- Групповой трансфер Аэропорт - Приэльбрусье
  - Ужин в ресторане отеле, знакомство и обсуждение программы
  - Далее общение и сон
  В день сбора участниц - прогулки по окрестностям, акклиматизация.

2 день **«Гора Чегет»**

- Медитация, пранаяма
- Завтрак в ресторане отеля
- Поляна и гора Чегет, подьем на гору Чегет, медитативная практика, фотосессия, покупка сувениров
- «Национальный обед» (национальные балкарские блюда, накрытый стол) в ресторане
- Трансфер в ущелье Адыр Су
- Размещение в домиках, ужин
- Общение и сон

3 день «Серебрянный Источник» и Водопад Адыр Су

- Медитация, пранаяма
- Завтрак
- Прогулка и посещение «Серебряного источника» (идем пешком), обливание, купание (взять с собой купальник, полотенце)
- Прогулка на водопад Адыр Су, практика соединения со стихией воды
- Обед
- Отдых, свободное время
- Ужин, общение у костра

Программа по дням

4 день «Священная Мать-Гора Уллу-Тау и камень желаний»

- Медитация, пранаяма
- Завтрак
- Прогулка к подножию священной горы Уллу-Тау. Прогулка к «Камню желаний» и «Березке желаний»
- Обед
- Отъезд из ущелья Адыр Су обратно в отель
- Баня
- Ужин в ресторане отеля

5 день «Горячие источники Гедуко»

- Медитация, пранаяма
- Завтрак
- Трансфер на горячие источники «Гедуко»
- Горячие источники «Гедуко», индивидуальный дворик
(Во время посещения горячих источников обед)
- Ужин

6 день «Прогулка на лошадях в ущелье Терскол и Поляна Нарзанов»

- Медитация, пранаям
- Завтрак в ресторане
- Выезд в ущелье Терскол
- Прогулка на лошадях в ущелье Терскол, практики, общение, пикник на природе
- Поляна Нарзанов, покупка сувениров, дегустация лечебных нарзанов
- Ужин
- Метафорические карты, общение

Программа по дням

7 день **«Прогулка на водопад «Девичьи Косы»**

- Медитация, пранаяма
- Завтрак
- Выезд на маршрут к водопаду «Девичьи Косы»
- Нахождение на маршруте, на водопаде «Девичьи Косы», практики около водопада, пикник около водопада
- Отьезд с маршрута «водопад Девичьи Косы»
- Баня
- Ужин, общение

8 день **«Гора Эльбрус»**

- Медитация, пранаяма
- Завтрак в ресторане
- Выезд из отеля к поляне Азау, подьемнику на гору Эльбрус, подьем на новом подьемнике
- Нахождение на горе Эльбрус, подьем на ратраке до Скал Пастухова, шампанское, фотосессия
- Возвращение обратно в отель
- Поздний обед в отеле
- Завершающий ужин, обсуждение результатов программы
- Общение и далее сон

9 день **«День отъезда» Вылет**

- Завтрак в ресторане - Прогулка и общение - Сбор к отлету
- Обед
- Трансфер Приэльбрусье - Аэропорт

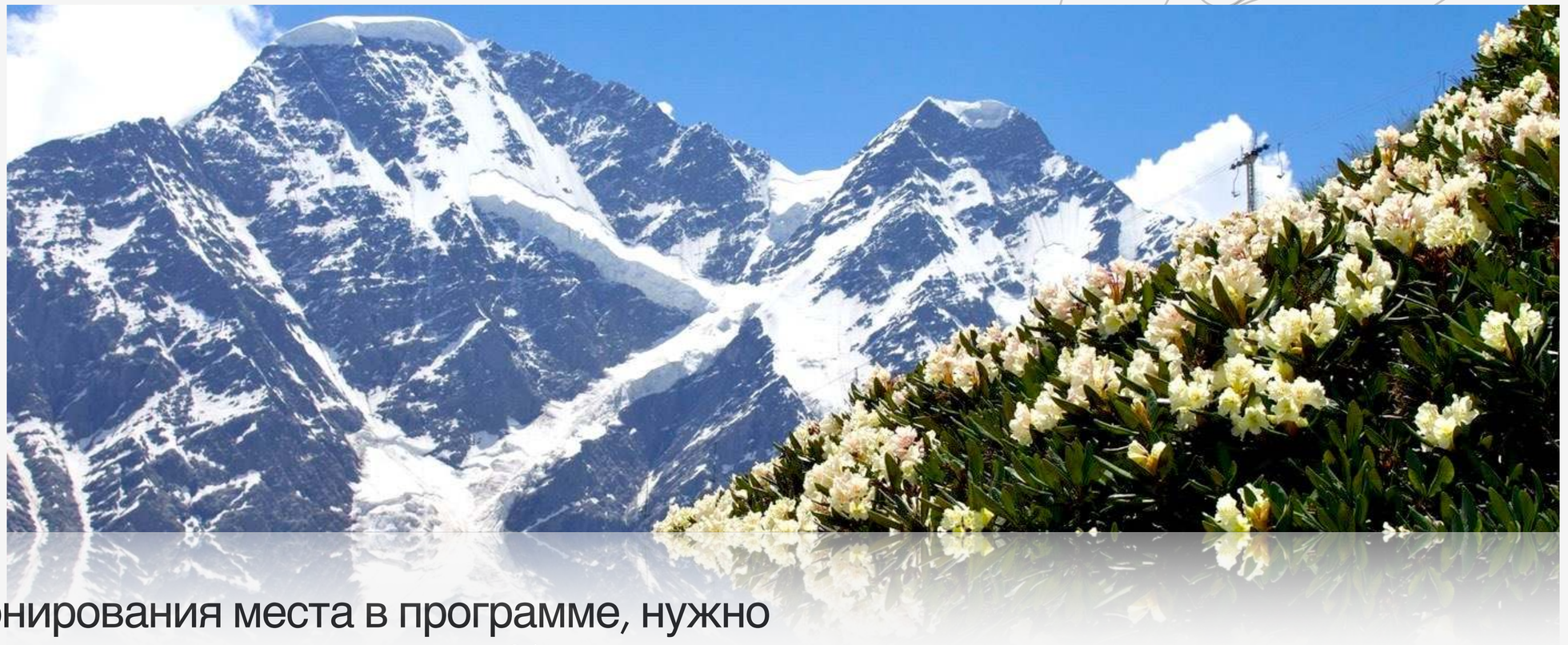
Памятка участницам программы

Что взять с собой в горы:

- Российский паспорт
- Треккинговые ботинки или жесткие кроссовки
- Треккинговые палки (можно взять в прокат)
- Небольшой рюкзак, бутылочку для воды
- Куртка демисезонная
- Дождевик
- Кофта (лучше флисовую)
- Удобный спортивный костюм
- Купальник, сланцы и полотенце
- Шапка (демисезонная)
- Носки простые и шерстяные
- Кепка или панамка
- Крем от загара не менее 50+
- Фотоаппарат или телефон для съемки
- Средства личной гигиены
- Солнцезащитные очки

Бронирование места в программе

Количество мест ограничено



Для бронирования места в программе, нужно внести предоплату в размере 30% от стоимости. Подробности и запись по телефону.

тел. +7(912) 855-60-60