# ПЕРЕЗАГРУЗКА FITNESS CAMP

Пространство фитнес, восстановления и внутреннего обновления

**13-16 августа**

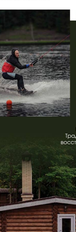
**«ПЕРЕЗАГРУЗКА»** — это не просто фитнес-кэмп. Это пространство, где ты выходишь из рутины и **возвращаешься к себе настоящему**.

## ЭТО ПРО ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ:

- **ЛЮБИШЬ ДВИЖЕНИЕ И ЯРКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ**
Тебе близок активный образ жизни, новые эмоции и путешествия со смыслом.
- **ЦЕНИШЬ СИЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ**
Тебя можно быть среди людей, которые развиваются и выбирают качество жизни.
- **ХОЧЕШЬ ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ**
Устала от постоянной гонки и хочешь снова почувствовать энергию и лёгкость.
- **ИЩЕШЬ БАЛАНС**
Между телом и состоянием. Между активностью и глубоким отдыхом.



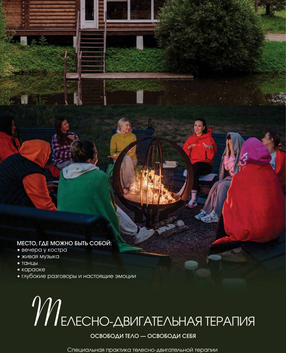
## ПРОГРАММА, КОТОРАЯ МЕНЯЕТ ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ



**ПРОСЫПАЙСЯ С ЭНЕРГИЕЙ**
Функциональные, силовые и кардио-тренировки для силы и уверенности в себе.



**ОСТАНОВИСЬ И ВДОХНИ**
Йога, дыхательные практики и медитации для внутреннего баланса и ясности.



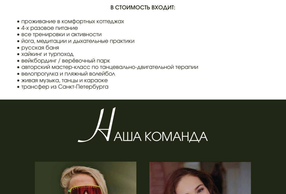
**ПЕРЕЗАГРУЗИСЬ ЧЕРЕЗ ПРИРОДУ**
Хайкинг, йога и восстановительные практики на свежем воздухе

**ПОЧУВСТВУЙ ДРАЙВ**
Велоборд, верёвочный парк, велопрогулки и пляжный волейбол.



**ПОЗВОЛЬ СЕБЕ РАССЛАБИТЬСЯ**
Традиционная русская баня и ритуалы восстановления для полного перезапуска.





**МЕСТО, ГДЕ МОЖНО БЫТЬ СОБОЙ:**
- вечерний костер
- живая музыка
- караоке
- караоке
- глубокие разговоры и настоящие эмоции

## ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

**ОСВОБОДИ ТЕЛО — ОСВОБОДИ СЕБЯ**

Специальная практика пластично-двигательной терапии поможет глубже почувствовать себя, снять внутреннее напряжение и восстановить связь со своим телом **через движение**.





**ЭТО НЕ ПРО УМЕНИЕ ТАНЦЕВАТЬ.**
**ЭТО ПРО:**
- освобождение от внутренних зажимов,
- проживание эмоций через тело,
- раскрытие женственности и внутренней силы,
- расслабление и возвращение к себе настоящей.

## ПАКЕТЫ УЧАСТИЯ

**110 000** руб. / чел
Двухместное размещение

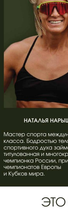
**140 000** руб. / чел
Индивидуальное размещение

**160 000** руб.
Пакет 1+1 для друзей

*СКИДКА 10%
для участников предыдущих проектов «ПЕРЕЗАГРУЗКА»

**В СТОИМОСТЬ ВХОДИТ:**
- проживание в комфортных коттеджах
- 4-х разовое питание
- все тренировки и активности
- йога, медитации и дыхательные практики
- баня и ритуалы
- кайяки и гидроцикл
- велосбординг / верёвочный парк
- авторский мастер-класс по танцевально-двигательной терапии
- велопрогулки и пляжный волейбол
- живая музыка, танцы и караоке
- трансфер из Санкт-Петербурга

## НАША КОМАНДА



**НАТАЛЬЯ НАРЫШКИНА**

Мастер спорта международного класса. Бодрость тела и силой спортивного духа займется титулованная и многократная чемпионка России, призер чемпионатов Европы и Кубков мира.



**АНАСТАСИЯ ВОРОБЬЁВА**

Инструктор по хатха-йоге, йогатерапевт, мастер тайского массажа. Практика мягких, бережных с акцентом на травмо-безопасность, растяжку асан, работу с вниманием и дыханием.

## ЭТО НЕ ПРОСТО ОТДЫХ,

**ЭТО 4 ДНЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ:**
- восстановить энергию
- почувствовать силу своего тела
- перезагрузиться от суеты
- вдохновиться новым окружением
- вспомнить, какой яркой может быть жизнь

КОНТАКТНЫЙ НОМЕР ДЛЯ СВЯЗИ: +7 (911) 771-16-16