

ПЕРЕЗАГРУЗКА FITNESS CAMP

Пространство силы, восстановления
и внутреннего обновления

25-28 ИЮНЯ

«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**
Тебе важно 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.

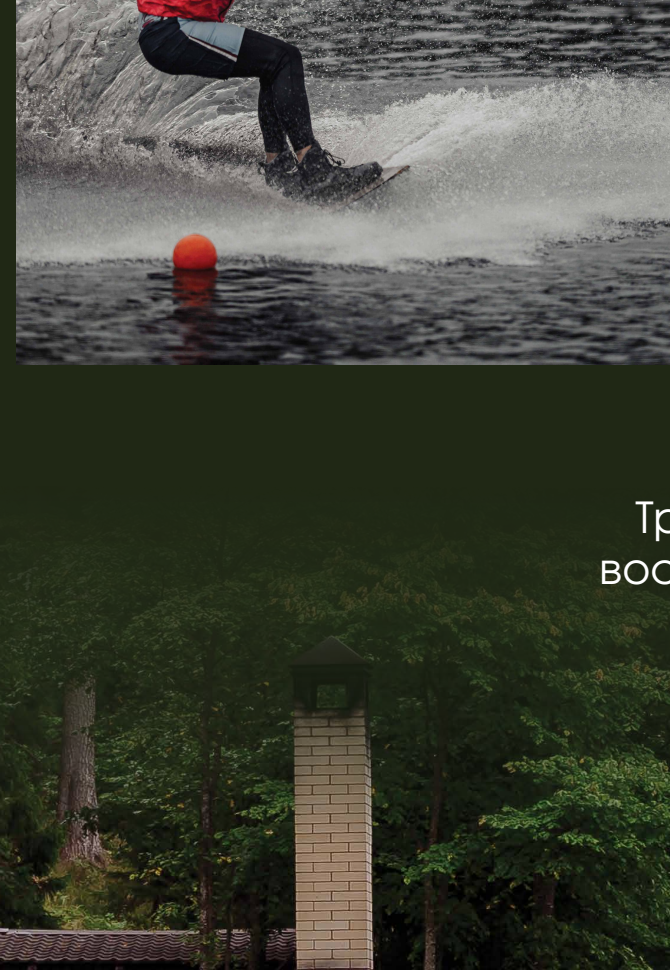


ПЕРЕЗАГРУЗИСЬ ЧЕРЕЗ ПРИРОДУ

Хайкинг, походы и восстановительные практики на свежем воздухе.

ПОЧУВСТВУЙ ДРАЙВ

Вейкборд, верёвочный парк, велопробулки и пляжный волейбол.



ПОЗВОЛЬ СЕБЕ РАССЛАБИТЬСЯ

Традиционная русская баня и ритуалы восстановления для полного перезапуска.



МЕСТО, ГДЕ МОЖНО БЫТЬ СОБОЙ:

- вечера у костра
- живая музыка
- танцы
- караоке
- глубокие разговоры и настоящие эмоции

ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

ОСВОБОДИ ТЕЛО — ОСВОБОДИ СЕБЯ

Специальная практика телесно-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
- русская баня
- хайкинг и турпоход
- вейкбординг / верёвочный парк
- авторский мастер-класс по танцевально-двигательной терапии
- велопробулка и пляжный волейбол
- живая музыка, танцы и караоке
- трансфер из Санкт-Петербурга

НАША КОМАНДА



НАТАЛЬЯ НАРЫШКИНА

Мастер спорта международного класса. Бодротью 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 мягкая, безопасная с акцентом на травмо-безопасность, отстройку асан, работу с вниманием и дыханием.

ЭТО НЕ ПРОСТО ОТДЫХ,

ЭТО 4 ДНЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ:

- восстановить энергию
- почувствовать силу своего тела
- переключиться от суеты
- вдохновиться новым окружением
- вспомнить, какой яркой может быть жизнь

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