

izumrudnyles.cosmosgroup.ru

cosmos
COLLECTION
IZUMRUDNY LES HOTEL

ИЗУМРУДНЫЙ ДЗЕН

Авторские программы направленные на гармонизацию тела и духа

УВАЖАЕМЫЙ ГОСТЬ!

Cosmos Collection Izumrudny Les Hotel рад представить вам авторские программы «Изумрудный Дзен».

«Изумрудный Дзен» — это уникальные авторские программы, созданные для тех, кто стремится к гармонии и внутреннему спокойствию в нашем быстро меняющемся мире. Программа объединяет практики йоги, медитации и осознанности, позволяя вам глубже понять себя и наладить связь с окружающим миром.

Благодаря природе и уюту отеля мы создали идеальную атмосферу для самопознания, внутреннего роста и гармонии с собой.

Мы приглашаем вас оставить все заботы за пределами этого пространства и открыть свое сердце новому.



ИЗУМРУДНЫЙ ДЗЕН

Наполните ваши выходные глубокими звуковыми вибрациями, которые помогут достичь ещё большего уровня релаксации и гармонии.

ПЯТНИЦА

- 18:00 — Знакомство с программой.
- 18:30 — Синхронная гонг-медитация с тибетскими поющими чашами.
- 19:30 — Практика йога-нидра для глубокого расслабления перед сном.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- 08:00 — Утренняя практика йоги и дыхательных упражнений.
- 09:30 — Гвоздяная дорожка для завершения программы и закрепления достигнутых результатов.
- 11:00 — Гонг-медитация с тибетскими поющими чашами.

СУББОТА

- 09:00 — Утренняя практика йоги и дыхательных упражнений в уютном зале.
- 10:30 — Синхронная гонг-медитация с тибетскими поющими чашами.
- 12:00 — Мастер-класс по чайной церемонии с дегустацией редких сортов чая.
- 13:30 — Йога.
- 15:00 — Гвоздестояние для укрепления духа и преодоления страха.
- 16:30 — Медитация.

Стоимость программы «Изумрудный Дзен» - 75 000 руб. (включает от 1 до 6 гостей).

izumrudnyles.cosmosgroup.ru



КОСМОС ДЗЕН

Пройдите уникальное путешествие к внутреннему спокойствию и гармонии, соединяя древние практики с современными методами расслабления. Откройте для себя безграничные возможности своего сознания, погружаясь в атмосферу умиротворения.

ПЯТНИЦА

- 18:00 — Знакомство с программой и чайная церемония с Алтайскими травами.
- 18:30 — Гонг-медитация с тибетскими поющими чашами и непальскими благовониями.
- 19:30 — Практика йога-нидра для глубокого расслабления перед сном.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- 08:00 — Утренняя практика йоги и дыхательных упражнений.
- 09:30 — Гвоздяная дорожка для завершения программы и закрепления достигнутых результатов.
- 11:00 — Какао церемония и гонг-медитация с тибетскими поющими чашами.

СУББОТА

- 09:00 — Утренняя практика йоги и дыхательных упражнений.
- 10:30 — Гонг-медитация с тибетскими поющими чашами.
- 12:00 — Мастер-класс по чайной церемонии с дегустацией редких сортов чая.
- 13:30 — Йога.
- 15:00 — Гвоздестояние для укрепления духа и преодоления страха.
- 16:30 — Медитация.

Стоимость программы «Космос Дзен» – 85 000 руб. (включает от 1 до 6 гостей).



ИЗУМРУДНЫЙ ДЗЕН - «ГАРМОНИЯ»

Программа создана специально для того, чтобы вы смогли полностью отдохнуть, восстановить силы и вернуться в город с новым запасом энергии и вдохновения. Ваш комфорт и удовлетворение — наш главный приоритет.

ПЯТНИЦА

- 18:00 — Знакомство с программой и чайная церемония с Алтайскими травами.
- 19:00 — Гонг-медитация с тибетскими чашами и непальскими благовониями.
- 20:30 — Легкий ужин из органических продуктов.
- 21:30 — Практика йога-нидра для глубокого расслабления перед сном.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- 08:00 — Утренняя практика йоги и дыхательных упражнений.
- 10:00 — Завтрак.
- 11:30 — Гвоздяная дорожка для завершения программы и закрепления достигнутых результатов.
- 13:00 — Чайная церемония.
- 14:00 — Завершение программы и вручение памятных подарков.

СУББОТА

- 07:00 — Пробуждение с утренней йогой и дыхательными практиками.
- 09:00 — Завтрак из свежих фруктов и смузи.
- 10:30 — Гвоздестояние для укрепления воли и преодоления страхов.
- 13:00 — Обед с элементами вегетарианской кухни.
- 14:30 — Сеанс массажа и ароматерапии с звуковой медитацией тибетскими чашами и гонгом.
- 16:00 — Тибетские поющие чаши для глубокой релаксации и восстановления энергии.
- 18:00 — Вечерняя йога и медитация.
- 20:00 — Ужин.

Стоимость программы «Гармония» —
200 000 руб. (включает от 1 до 6 гостей).

izumrudnyles.cosmosgroup.ru



ИЗУМРУДНЫЙ ДЗЕН - «ОАЗИС СПОКОЙСТВИЯ»

Программа идеально подходит для тех, кто хочет провести выходные в атмосфере абсолютного спокойствия и гармонии с природой. Мы уверены, что она оставит у вас незабываемые впечатления и поможет обрести внутренний покой.

ПЯТНИЦА

- 17:00 — Приветственный коктейль и знакомство с программой.
- 18:00 — Медитация с тибетскими поющими чашами и гонг-медитация для настройки на выходные.
- 18:00 — Гонг-медитация с тибетскими чашами.
- 19:30 — Ужин.
- 21:00 — Практика йога-нидра для глубокого расслабления перед сном.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- 08:00 — Утренняя практика йоги и дыхательных упражнений.
- 10:00 — Завтрак.
- 11:30 — Гвоздестояние для укрепления духа и преодоления страха.
- 13:00 — Обед.
- 14:30 — Медитация.

СУББОТА

- 07:30 — Утренняя пробежка/скандинавская ходьба по эко-тропе или прогулки по отелю с практикой йоги на берегу озера.
- 09:00 — Завтрак.
- 10:30 — Гонг-медитация.
- 12:00 — Мастер-класс по чайной церемонии с дегустацией редких сортов чая.
- 14:00 — Обед.
- 15:30 — Сеанс массажа с использованием эфирных масел и тибетских чаш.
- 17:00 — Йога.
- 19:00 — Ужин.

Стоимость программы «Оазис спокойствия» – 250 000 руб. (включает от 1 до 6 гостей).

izumrudnyles.cosmosgroup.ru



ДЕНЬ ПЕРЕЗАГРУЗКИ

Программа сочетает в себе древние китайские чайные ритуалы с современными методами релаксации, позволяя вам насладиться уникальным опытом и вернуть гармонию.

УТРО

08:00 — Китайская чайная церемония.
09:00 — Утренняя практика йоги и дыхательных упражнений.
10:30 — Гонг-медитация.

ВЕЧЕР

18:00 — Вечерняя йога и медитация под звуки природы.
19:30 — Чайная церемония с дегустацией редких сортов китайского чая.

ДЕНЬ

12:00 — Обед.
13:30 — Сеанс массажа и ароматерапии.
15:00 — Тибетские поющие чаши для глубокой релаксации и восстановления энергии.
16:30 — Гвоздестояние.

Стоимость программы «День перезагрузки» – 55 000 руб. (включает от 1 до 6 гостей).

ДЕНЬ «ПУТЕШЕСТВИЕ К БАЛАНСУ»

Программа включает в себя занятия йогой и медитацией, которые помогут вам достичь внутреннего спокойствия и гармонии, а также практику гвоздехождения для развития силы воли и уверенности в себе. Погрузитесь в такое умиротворение, которое создаст идеальные условия для восстановления и самопознания.

ПЯТНИЦА

18.00 — Знакомство с программой.
18.30 — Йога-нидра под звуки гонга
и тибетских чаш.

СУББОТА

9.00-10.30 — Комплекс из йоги с дыхательными
практиками, медитацией и шавасаной
под звуки тибетских чаш.
12.00-14.00 — Китайская чайная церемония.
14.00-15.00 — Гвоздехождение.
18.00-19.30 — Гонг-медитация с тибетскими чашами
и благовониями.

Стоимость программы № 6 - 55 000 руб.
(включает от 1 до 6 гостей).

Cosmos Collection Izumrudny Les Hotel
Московская область, г.о. Клин
GPS координаты: 56.130862,36.504313
reception.izm@cosmoscollection.ru
+7 (495) 402-02-02

Izumrudnyles.cosmosgroup.ru