



INTERCONTINENTAL®
MALDIVES MAAMUNAGAU RESORT



ВЕЛНЕС МЕНЮ

ВЕЛНЕС РИТУАЛЫ

InterContinental Maldives - идеальное место, чтобы сбежать от рутины и попробовать разнообразные оздоровительные практики: от традиционной йоги до аэройоги в шелковых гамаках, от йоги на SUP-борде до персонализированных фитнес-программ. Откройте мир велнеса в AVI Spa.

Йога - древнее искусство, которое позволяет достичь полного физического, духовного и морального здоровья, а также расслабиться и восстановить силы. Специальный павильон для занятий йогой и уединенные площадки на свежем воздухе оборудованы всем необходимым. Медитируя, выполняя упражнения на растяжку, выносливость и силу мышц, вы почувствуете гармонию разума, тела и духа. Наш местный гуру познакомит вас с этой мягкой и в то же время эффективной оздоровительной практикой на индивидуальных и групповых занятиях - вы совершите настоящее йога-путешествие.



AVISPA



ВЕЛНЕС МЕНЮ

Хатха-йога 60 минут

Хатха - слово на санскрите, которое можно разбить на два: «ха» означает «солнце», а «тха» - «луна». Его также можно перевести как «волевой» или «сильный». Занятие начинается с целенаправленных дыхательных упражнений и разминки Сурья Намаскар - приветствия солнца на восходе или закате. В продолжение - сбалансированное сочетание асан, направленных на укрепление мышц кора и последующее расслабление.

Виньяса-йога 60 минут

Виньяса-йога помогает привести тело и ум в сбалансированное состояние, а также предотвратить травмы, вызываемые повторяющимися ежедневными движениями. Это динамическая последовательность асан, синхронизирующих дыхание с движениями.

Аштанга-йога 60 минут

Аштанга-йога, также называемая Аштанга-виньяса-йога, - это энергичный и плавный стиль йоги, созданный в 20 веке. Он предполагает синхронизацию дыхания с непрерывной сменой поз в определенной последовательности, что способствует выработке внутреннего тепла и детоксикации организма. Аштанга-йога развивает силу, гибкость и выносливость, успокаивает разум и улучшает общее состояние организма.

Пренатальная йога 60 минут

Пренатальная йога улучшает настроение и сон, повышает силу и эластичность мышц, снимает боль в пояснице и другие неприятные симптомы. Сохраняйте гибкость и умеренную активность во время беременности.

Аэройога 45/60 минут

Аэройога с использованием шелковых гамаков, подвешенных на высоте 80 см над землей, - это веселый и сложный вид йоги, сочетающий элементы пилатеса, воздушной гимнастики и силовых тренировок, направленных на повышение силы, подвижности, баланса и гибкости.

SUP-йога 60 минут

Сочетание йоги и кристально чистых вод Мальдивских островов - великолепная комбинация. Упражняясь в балансировании на сап-доске с веслом, вы сможете лучше узнать свое тело и разум.

Зависит от погодных условий

ВЕЛНЕС МЕНЮ

Аквайога 60 минут

Асаны йоги в воде способствуют улучшению баланса и осанки, а также уменьшают боль, восстанавливают связь с физическим телом и помогают практикующему научиться "плыть по течению". Аквайога приносит пользу на ментальном, эмоциональном и духовном уровне.

Зависит от погодных условий

Йога в полнолуние 60 минут

Почувствуйте бодрящую силу Вселенной при свете полной Луны. Уравновесьте энергию Солнца, символизирующую мужское начало, с лунными вибрациями под звездным небом.

Зависит от погодных условий

Медитация осознанности 60 минут

Практика осознанности определяется как ментальное состояние, которое включает в себя полное сосредоточение на "здесь и сейчас", чтобы познать и принять свои мысли, чувства и ощущения без осуждения.

Медитация йога-нидра 60 минут

Йога-нидра - техника расслабления высшей степени для снятия стресса и напряжения, скопившихся в теле. Погружение в глубокую релаксацию способствует восстановлению энергии и баланса. Эта древняя форма управляемой медитации доказала свою эффективность в снижении тревожности, беспокойства и борьбе с бессонницей.

ВЕЛНЕС МЕНЮ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Для достижения ваших фитнес-целей наш персональный тренер поможет составить индивидуальный план занятий, а также приглашаем вас на групповые тренировки - с петлями TRX, функциональную boot camp, аэробные, силовые и другие.

TRX тренировка 60 минут

Петли TRX - это портативные подвесные тренажеры, позволяющие выполнять сотни упражнений, используя силу тяжести и вес тела. Разработаны для развития силы, улучшения баланса, гибкости и стабилизации мышц кора.

Кардио на мышцы кора 60 минут

Комбинированная тренировка для укрепления сердца, которое доставляет кислород в мышцы, и стабилизации мышц кора, что помогает исправить осанку и снизить нагрузку на спину.

Тренировка ловкости 60 минут

Этот вид тренировки включает в себя короткие серии движений с изменением направления. Ловкость - это способность быстро начинать движение, останавливаться и быстро менять положение тела, сохраняя при этом правильную осанку.

Развитие гибкости 60 минут

Гибкость достигается путем растягивания мышц вокруг суставов. Это позволяет увеличить диапазон движения суставов и улучшить их способность свободно двигаться. Тренировка включает упражнения на растяжку для удлинения мышц, которые помогут предотвратить травмы в повседневной жизни.

Силовая тренировка с отягощением 60 минут

Проработка мышц происходит за счет использования силы гравитации, в том числе с помощью спортивного инвентаря, такого как гантели, штанги или тренажеры.

Функциональный кроссфит 60 минут

Кроссфит - это сочетание разнообразных, высокоинтенсивных функциональных движений. Подходит людям любого телосложения и физической подготовки, улучшает общее состояние организма и укрепляет сердечно-сосудистую систему, без использования весов. Эффективная тренировка в располагающей атмосфере.

Boot Camp 60 минут

Тренировка на свежем воздухе в армейском стиле состоит из функциональных упражнений, таких как отжимания, приседания, подъемы корпуса, спринт, что дает возможность проработать основные группы мышц и попотеть вне зала.

ВЕЛНЕС МЕНЮ

ВЕЛНЕС ПРОГРАММЫ

Йога для улучшения сна 4/6 ЧАСОВ

Йога - это мягкий восстанавливающий способ завершить день. Регулярные занятия помогут вам справиться с бессонницей - быстрее засыпать, увеличить продолжительность сна и при ночных пробуждениях без проблем снова погружаться в сон. Включите йогу в распорядок дня, чтобы вернуться к своему истинному «я».

Сильное и здоровое тело 4/6 ЧАСОВ

Персонализированный план тренировок и занятия с личным тренером помогут вам достичь поставленных фитнес-целей. Разнообразные комплексы упражнений, такие как кардио для мышц пресса, тренировки на ловкость и силу, кроссфит, а также рекомендации по питанию - первый шаг на пути к здоровью.

Велнес для детей 4/6 ЧАСОВ

Объясняя детям важность заботы о себе и внутреннего принятия, мы улучшаем их общее психическое и физическое здоровье. Мы разработали специальный курс занятия йогой и фитнесом для детей. Каникулы - самое подходящее время, чтобы приобщиться к здоровому образу жизни.



ВЕЛНЕС МЕНЮ

ПРАЙСЛИСТ

ЙОГА

Индивидуальное занятие Для одного/пары	60 мин	\$75/125
Индивидуальная SUP-йога Для одного/пары	60 мин	\$90/150
Частное групповое занятие (до 4 человек)	60 мин	\$250
Групповая йога в полнолуние (до 6 человек)	60 мин	\$65

АЭРОЙОГА

Индивидуальное занятие Для одного/пары	60 мин	\$125/175
Частное групповое занятие (до 4 человек)	45 мин	\$300
Групповое занятие по расписанию (до 4 человек)	45 мин	\$85

МЕДИТАЦИЯ

Индивидуальное занятие Для одного/пары	60 мин	\$75/125
Частное групповое занятие (до 4 человек)	60 мин	\$250

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

TRX тренировка Для одного/пары	60 мин	\$65/120
Кардио на мышцы кора Для одного/пары	60 мин	\$65/120
Тренировка ловкости Для одного/пары	60 мин	\$85/150
Развитие гибкости Для одного/пары	60 мин	\$65/120
Силовая тренировка с отягощением Для одного/пары	60 мин	\$75/135
Функциональный кроссфит Для одного/пары	60 мин	\$85/150
Тренировка Boot Camp Для одного/пары	60 мин	\$75/135

ВЕЛНЕС ПРОГРАММЫ

Йога для улучшения сна	4/6 часов	\$270/380
Сильное и здоровое тело	4/6 часов	\$270/380
Велнес для детей	4/6 часов	\$180/250

ВСЕ ЦЕНЫ ПРИВЕДЕНЫ В ДОЛЛАРАХ США

10% СЕРВИСНЫЙ СБОР И 12% НАЛОГ НА ТОВАРЫ И УСЛУГИ НЕ ВКЛЮЧЕНЫ
 ПРЕДЛАГАЮТСЯ БЕСПЛАТНЫЕ ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО РАСПИСАНИЮ,
 БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ У ПЕРСОНАЛА ОТЕЛЯ.



AVISPA

InterContinental Maldives Maamunagau Resort
Maamunagau Island, Raa Atoll, Republic of Maldives
T: +960 658 0500
intercontinental.maldives@ihg.com
maldives.intercontinental.com