



ЗДОРОВЫЕ ВЫХОДНЫЕ

с Алёной Гром

Полезный уикенд для всей семьи!

Для тех, кто стремится к ощущению собственной легкости, привлекательности, уверенности в себе!

28 марта (сб) – 29 марта (вс)

Практики по Методу Гром, физическая активность, вкусная еда, прогулки в сосновом бору и парной релакс!

АЛЕНА ГРОМ

Профессиональный тренер по дыхательной гимнастике и фейсформингу, автор Метода Гром.

Уже более 14 лет Студия Алёны Гром в Петрозаводске является для многих местом, где в спокойной, дружелюбной атмосфере девушки и женщины проходят путь естественного похудения и общего оздоровления организма.

**Положительные результаты подтверждаются многочисленными фото- и видео-отчетами и отзывами. Ссылка на сообщество <https://vk.com/v.forme>*

ЧТО БУДЕТ?

Практика по авторской методике Алёны Гром, позволяющей совместить эффективное преображение с заботой о здоровье.

«МЕТОД ГРОМ» нацелен не только на эффективную работу с телом, но и с лицом.

Преимущество метода – в уверенной коррекции проблемных зон даже для людей, не имеющих физической подготовки, - с малоподвижным образом жизни, без регулярных физических нагрузок, подходит взрослым (женщинам и мужчинам), а также детям.





В программе «Здоровые выходные с Аленой Гром» особое внимание уделено:

- 1) безопасному запуску и усилению лимфотока (и, как следствие, устранению отеков лица и тела),
- 2) укреплению мышц тазового дна, поддерживающих органы малого таза, что положительно воздействует на репродуктивную функцию
- 3) работе с мио-фасциальными зажимами и растяжке соединительных тканей вдоль основных фасциальных линий (и как следствие, улучшение осанки и устранение второго подбородка)
- 4) нормализации работы пищеварения и желудочно-кишечного тракта.

ПРАКТИКА ПО МЕТОДУ ГРОМ

За счёт сочетания диафрагмального дыхания со статическими упражнениями внутренние жировые отложения сжигаются намного быстрее чем в обычных тренировках (уходит подкожный и висцеральный жир), а мышечный корсет в целом укрепляется, что делает тело подтянутым.

Это путь естественного освобождения от лишнего веса, от боли в суставах к гибкости, пластичности, красивой осанке, четкому профилю.

Уходит одышка, слабость, повышается иммунитет, улучшается самочувствие, настроение, качество сна, появляется прилив сил и бодрости!

ПИЛАТЕС ДЛЯ ЛИЦА

Отдельное внимание уделим молодости лица!

Проработаем комплекс упражнений для подтяжки и укрепления мышц лица.

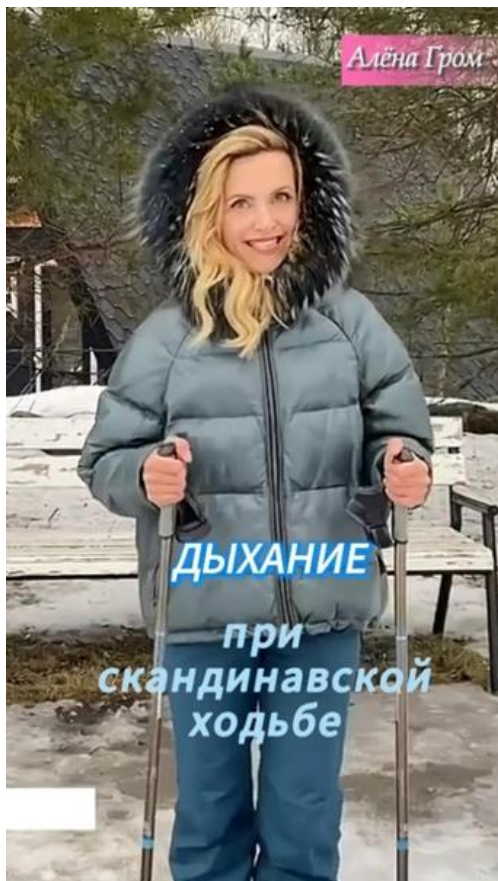
Упражнения направлены на тренировку мимических мышц и показаны девушкам и женщинам в любом возрасте.

Выполним упражнения в сочетании с диафрагмальным дыханием, что обеспечит улучшенное кровоснабжение кожи для продления молодости и красоты лица, шеи и области декольте.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Задействует до 90% мышц, укрепляет сердце и сосуды, снижает нагрузку на суставы (колени, позвоночник), помогает контролировать вес, улучшает осанку, координацию, пищеварение и даже настроение!

Правильное дыхание во время скандинавской ходьбы важно для интенсивного насыщения тканей кислородом. При таком дыхании во время ходьбы улучшается газообмен и обмен веществ.





БАНЯ ДРОВЯНАЯ

Очищает организм от токсинов, укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, снимает стресс и расслабляет мышцы; тренирует сердечно-сосудистую систему благодаря контрасту температур, оздоравливает кожу, облегчает дыхание и способствует снижению веса.

ГОРЯЧИЙ БАННЫЙ ЧАН

Глубоко очищает кожу, выводит токсины, снимает мышечное напряжение, нормализует кровообращение и сон, укрепляет иммунитет и сосуды.

Теплая вода помогает при спазмах, остеохондрозе и снимает усталость с мышц после физических нагрузок.



ЧАЙ ИЗ КАРЕЛЬСКИХ ТРАВ И ЯГОД

Ароматный купаж на основе черного, зеленого или Иван-чая с добавлением дикорастущих северных ягод (брусника, клюква, черника, морошка, малина) и листьев брусники, смородины. Он обладает насыщенным вкусом, тонизирует и укрепляет иммунитет благодаря высокому содержанию витаминов.





ЛОКАЦИЯ

Парк-отель «Сямозерье» - здоровый отдых среди соснового бора на берегу Сямозера в 60 км от Петрозаводска. Живописный уголок карельской природы, здесь красота и отдых в уютных домиках наполнят Вас энергией на долгое время. У нас нет заборов, вокруг простор, сколько хватает взгляда - территория 27 га. Наша атмосфера помогает погрузиться в практику, а опытная команда позаботится об уюте и вкусном и здоровом питании.

РАЗМЕЩЕНИЕ

- Двухместный номер в двухэтажном доме «Вилла Карьяла» (на 10-12 чел)
- Глэмпинг 21 кв. м. (отдельный дом на 3 чел)
- Глэмпинг 42 кв. м (отдельный дом на 4 чел.)





ПИТАНИЕ

Трехразовое сбалансированное здоровое питание в ресторане. Примерное меню на день:

Завтрак

Кукурузная каша с грушей
на кокосовом молоке

Творожная запеканка

Овощной омлет

Фрукты

Кофе, травяной чай

Обед

Суп с брокколи и фасолью
на кокос. молоке

Овощное рагу с нутом

Салат с айсбергом

Паштет из бобовых

Морковный пирог

Морс

Ужин

Гречка с грибами в
сливочном соусе

Фалафель

Запеченные овощи

Салат с баклажанами



СТОИМОСТЬ

Вариант №1: 7 500 рублей/чел. (2-местное размещение на «Вилле Карьяла»)

Вариант №2: 7 600 рублей/чел. (3-местное размещение в Глэмпинге 21 кв. м)

Вариант №3: 7 650 рублей/чел. (4-местное размещение в Глэмпинге 42 кв. м)

В стоимость входит:

- проживание
- обед в ресторане
- ужин в ресторане
- завтрак в ресторане
- 2 тренировки с тренером (в т.ч пилатес для лица)
- скандинавская ходьба с тренером
- карельский чай в ресторане
- подарочный сертификат в студию Алены Гром (на 1000 руб.)
- подарочный сертификат на проживание в «Сямозерье» (на 1000 руб.)

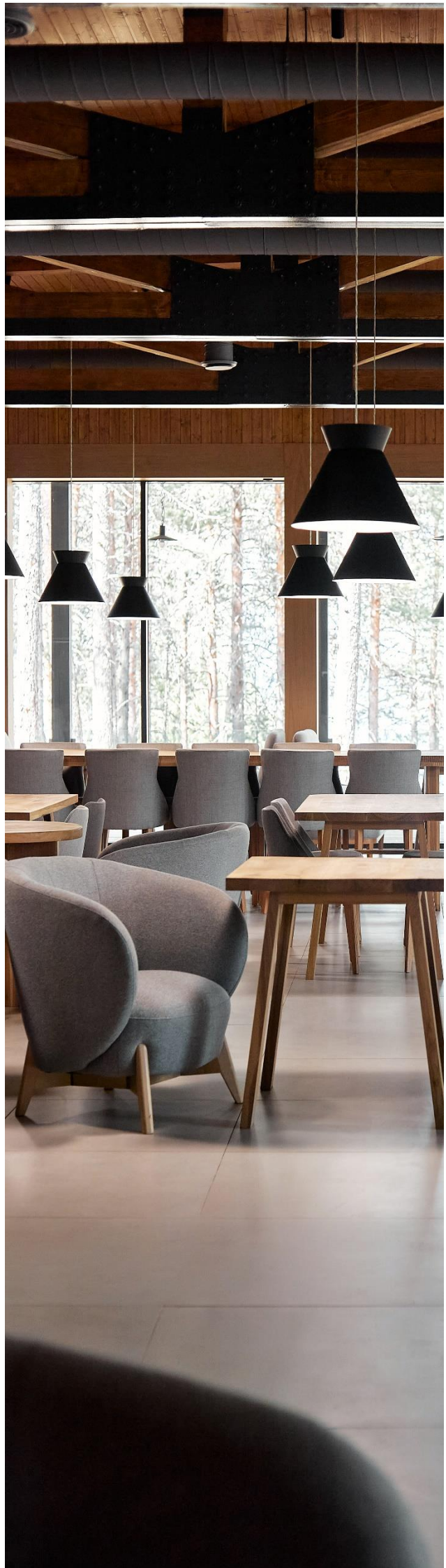
РАСПИСАНИЕ

28 МАРТА (СБ)





- 10.00 – заезд
- 11:00 – 12:30 – практика по Методу Гром (постановка дыхания, рекомендации по питанию)
- 13:00 – 14:00 - обед
- 14:30 – 15:30 - скандинавская ходьба
- 15:30 – 16:00 - чай из карельских трав и ягод
- 16:30 – 17:30 – практика по Методу Гром
- 18:00 – 19:00 - ужин
- 20:00 – баня с чаном

29 МАРТА (ВС)

- 09.00 – 12:00 - завтрак
- 12:00 – выезд



ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:

<p>Как забронировать?</p>	<p>По номеру телефона +7 911 400 43 09 или в группе Вконтакте (через личные сообщения) https://vk.com/syamozerie.karelia Регистрация по предоплате 5000 руб. Оплата остальной суммы ближе к дате заезда.</p>
<p>Что делать, если я никого не знаю на мероприятии?</p>	<p>Не бояться. Это ваш дополнительный бонус: после поездки ваша жизнь точно обогатится новыми знакомствами с прекрасными, разными, глубокими женщинами. На выездах практики знакомства, осознанной коммуникации — это важная часть программы. И всегда есть те, кто приезжают впервые.</p>
<p>С каким уровнем в практиках можно приехать?</p>	<p>Программа подойдет для участниц с любым уровнем физической подготовки и опытом в практиках: все техники просты и дают возможность работать на своем индивидуальном уровне.</p>
<p>Есть ли противопоказания?</p>	<p>Противопоказания для занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокая степень гипертонии - заболевания сердца - тромбофлебит - беременность
<p>Что брать в поездку?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Удобную легкую одежду и обувь для занятий - Банные принадлежности (по желанию) - Ручки + блокноты для записей - Бутылки, ёмкости с питьевой водой – - Коврики для практик на полу (при индивидуальной необходимости и по желанию). НО у организатора будет достаточное количество ковриков для всех участников!
<p>Как добраться?</p>	<p>Адрес Парка-отеля «Сямозерье»: Полуостров Азанаволок, 67 км автодороги Петрозаводск – Суоярви</p> <p> Построить маршрут на Яндекс Картах - https://yandex.ru/maps/org/syamozerie/1056602618/?ll=..</p> <p> Построить маршрут на 2gis - https://2gis.ru/petrozavodsk/firm/70000001036892662</p> <p> Личный транспорт Лучше всего добираться по трассе А-133. На поворот к парк-отелю указывает большая стена «Сямозерье». GPS-координаты: Широта (61.8755569) Долгота (33.2424774)</p> <p> Общественный транспорт Парк-отель находится рядом с поселком Эссойла, до которого ежедневно ходят автобусы. Автобус отправляется от железнодорожного вокзала и автовокзала. Информацию по расписанию можно уточнить на их сайте.</p>
<p>Могу ли я взять с собой подругу/сестру/мужа/ребенка?</p>	<p>Да, вы можете взять с собой кого угодно, чтобы всем вместе наслаждаться тренировками и атмосферой.</p>
<p>Баня и чан входят в стоимость программы?</p>	<p>Нет, баня с горячим чаном оплачиваются отдельно, стоимость составит 1750 руб/чел, количество мест ограничено*</p>

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

Присоединяйтесь к нам. Чтобы открыть новые горизонты, преодолеть кризисы и вывести вашу собственную жизнь на новый уровень.

