



## ЗДОРОВЫЕ ВЫХОДНЫЕ *с Алёной Гром*

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

**28 марта (сб) – 29 марта (вс)**

### АЛЕНА ГРОМ

Профессиональный тренер по дыхательной гимнастике и фейсформингу.

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.

### ЧТО БУДЕТ?

Знакомство с уникальной авторской методикой 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.

В программе «Здоровые выходные с Аленой Гром» особое внимание уделено безопасному запуску и усилению лимфотока (и, как следствие, устраниению отеков лица и тела), нормализации работы пищеварения и желудочно-кишечного тракта.





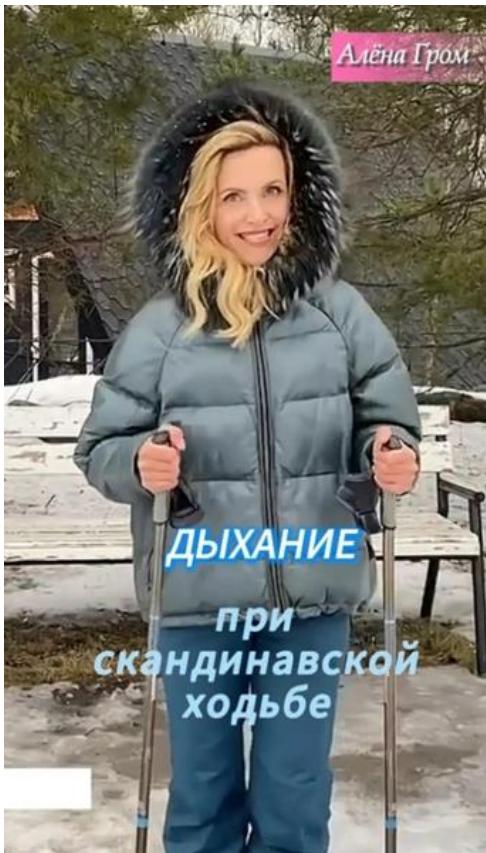
## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

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!



## ФЕЙСФОРМИНГ

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!

## 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.





## 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.



## 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.

Парк-отель «Сямозерье» находится в окружении соснового леса на берегу Сямозера. 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 фейсформинг)
- 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.)

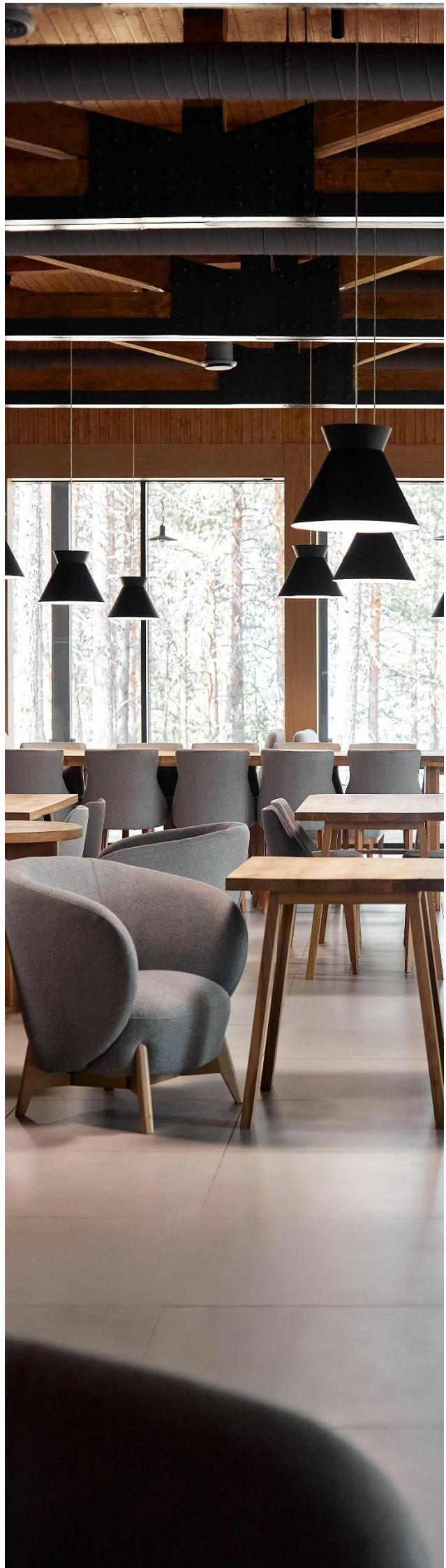
## РАСПИСАНИЕ

### 28 МАРТА (СБ)

10.00 – заезд  
11:00 – 12:30 - вводное занятие (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 - основное занятие  
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:

<b>Как забронировать?</b>	По номеру телефона +7 911 400 43 09 или в группе Вконтакте (через личные сообщения) <a href="https://vk.com/syamozerye.karelia">https://vk.com/syamozerye.karelia</a> Регистрация по предоплате 5000 руб. Оплата остальной суммы ближе к дате заезда.
<b>Что делать, если я никого не знаю на мероприятии?</b>	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, шеринги — это важная часть программы. И всегда есть те, кто приезжают впервые.
<b>С каким уровнем в практиках можно приехать?</b>	Программа подойдёт для участниц с любым уровнем физической подготовки и опытом в практиках: все техники просты и дают возможность работать на своем индивидуальном уровне.
<b>Есть ли противопоказания?</b>	Противопоказания для занятий: - высокая степень гипертонии - заболевания сердца - тромбофлебит - беременность
<b>Что брать в поездку?</b>	За неделю-полторы до встречи запускают чат участниц, где дают подробно всю необходимую информацию: что взять с собой, детали по программе и т.п. Эта информация всегда составлена с любовью и вниманием так, чтобы у вас была полная ясность по всем организационным моментам.
<b>Как добраться?</b>	<p>Адрес Парка-отеля «Сямозерье»: Полуостров Азанаволок, 67 км автодороги Петрозаводск – Суоярви</p> <p>⇨ Построить маршрут на Яндекс Картах - <a href="https://yandex.ru/maps/org/syamozerye/1056602618/?ll=..">https://yandex.ru/maps/org/syamozerye/1056602618/?ll=..</a></p> <p>⇨ Построить маршрут на 2gis - <a href="https://2gis.ru/petrozavodsk/firm/70000001036892662">https://2gis.ru/petrozavodsk/firm/70000001036892662</a></p> <p>⇨ Личный транспорт Лучше всего добираться по трассе А-133. На поворот к парк-отелю указывает большая стела «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>
<b>Могу ли я взять с собой подругу/сестру/мужа/ребенка?</b>	Да, вы можете взять с собой кого угодно, чтобы всем вместе наслаждаться тренировками и атмосферой.
<b>Баня и чан входят в стоимость программы?</b>	Нет, баня с горячим чаном оплачиваются отдельно, стоимость составит 1750 руб/чел, количество мест ограничено*

## ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

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

