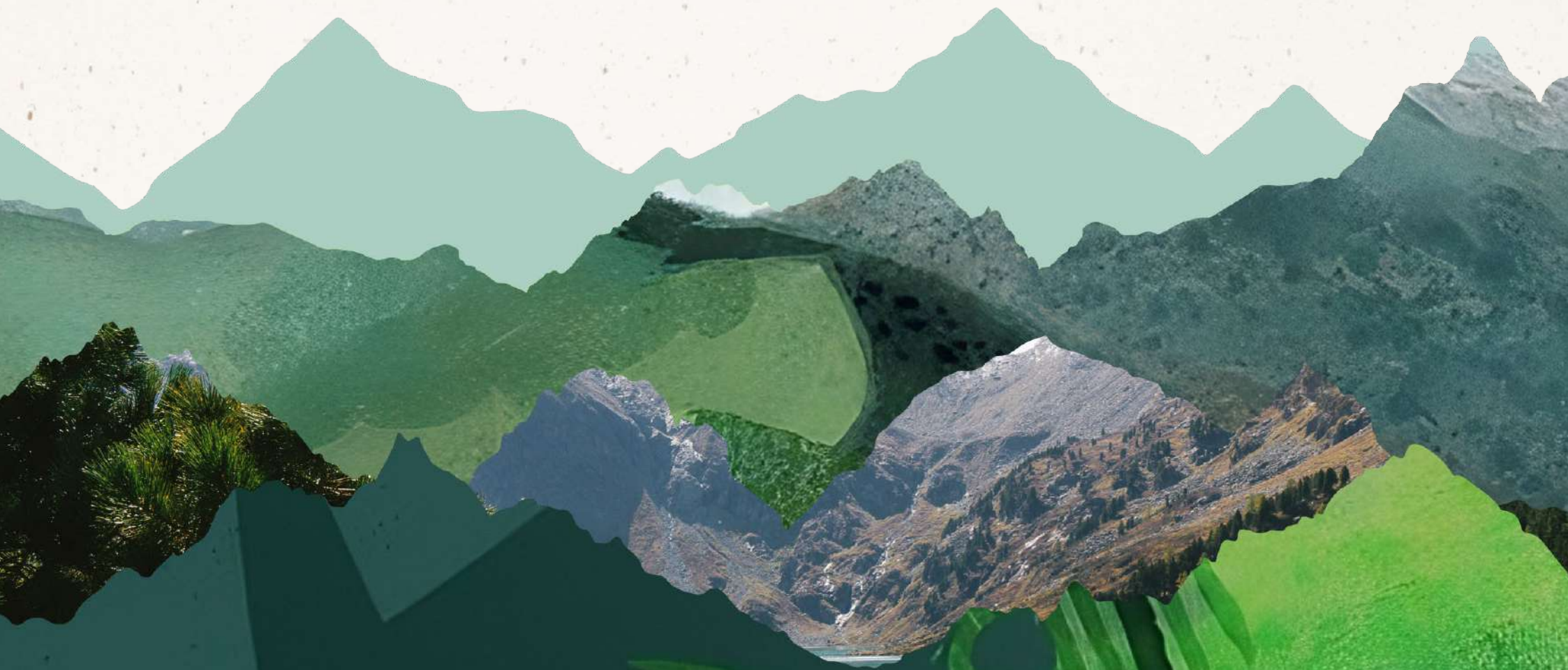




ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КУРОРТ

**МАРЬИН
ОСТРОВ**

**УНИКАЛЬНЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ**



Скульптурный массаж лица, шеи, декольте

- Проработка мышц лица, шеи, плеч и зоны декольте
- Улучшает кровообращение, цвет лица, снимает отечность, разглаживает морщины
- Расслабляет тело, снимает стресс, улучшает психоэмоциональное состояние, благотворно влияет на гормональный фон и качество сна

60 минут

₽ 7 000



дополнительно

- Мягкое скрабирование
- Питательная маска из спирулины или ламинарии
- Омолаживающая альгинатная маска «Золото»

₽ 3 600

Трансовый массаж головы

- Расслабляет сознание и тело, восстанавливает после интеллектуальных нагрузок и стрессов
- Успокаивает нервную систему, гармонизирует работу полушарий мозга, нормализует сон, снимает состояние суеты, дарит ясность сознания

45 минут

₽ 8 000



Силовой массаж

- Глубокий массаж тела или отдельных зон с использованием виброрастяжки, прокатывания, элементов русских правок тела и классического массажа
- Снимает напряжение, дарит расслабление и заземление

120 минут

₽ 12 000



Висцеральный массаж (массаж живота)

- Воздействие на мягкие ткани живота и диафрагмы
- Снимает спазмы внутренних органов, улучшает функции пищеварения, дыхательной и мочеполовой системы
- Показан при расстройствах ЖКТ, болях в пояснице, проблемах репродуктивного здоровья

60 минут

₽ 8 000



Авторский расслабляющий массаж тела «Чувственность»

- Сочетание холистического подхода, мягких методик (виброрастяжка, прокатывание) и классических приемов
- Бережно снимает напряжение, дарит глубокое расслабление тела, умиротворение и покой

120 минут

₽ 12 000



Вибрационный массаж: битсы, мнуши

- Массаж через одежду с использованием глубоких проминаний и вибрационных техник руками, массажными «ладошками» и даосскими вениками
- Снимает блоки и зажимы, улучшает микроциркуляцию и лимфоток, дарит лёгкость и состояние полёта

45 минут

₽ 7 000



Бережное расслабление на гвоздях

- Мягкая практика релаксации лёжа на гвоздях (возможно дополнение гвоздестоянием)
- Успокаивает ум, дарит глубокое расслабление, гармонизирует нервную систему, активизирует иммунитет, помогает преодолеть страх и почувствовать внутреннюю устойчивость

30-45 минут

₽ 5 000



Ладка тела полотнами ткани «Колыбель матери»

- Расслабляющая практика с помощью мягких вибраций, раскачиваний и убаюкивающих движений полотнами ткани (рушники, ребозо)
- Проводится через одежду
- Дарит ощущение нежных объятий, защищённости, целостности и лёгкости

90 минут

₽ 10 000



Групповое парение «Соединение стихий»

- Мягкое очищение тела в бане
- Включает настройку под звуки тибетской чаши, ароматерапию, солевую ингаляцию, бесконтактный пар, очищение солью с алтайскими травами, лёгкое парение вениками, расслабление в водной зоне
- Травяной чай с мёдом и цитрусовый напиток
- Группа от 5 до 8 человек

90 минут

₽ 2 500
с 1 персоны



Телесные практики для пробуждения, бодрости тела и духа

- Лёгкий самомассаж, суставная гимнастика, микс мягкой йоги и пилатеса
- Дарит гибкость, укрепляет мышцы, улучшает подвижность суставов, наполняет бодростью и лёгкостью

60 минут

₽ 1 000



Женский круг

- Встреча для женщин, посвящённая пробуждению тела, энергии и чувственности
- В программе: телесные и танцевально-двигательные практики, снятие мышечных блоков, мягкие энергетические процессы, живое общение
- Группа до 8 человек

120 минут

₽ 2 000
с 1 персоны



Арт-терапия

Это мягкий и глубокий способ восстановить внутренний баланс через творчество — даже если вы никогда не рисовали.

На занятиях вы:

- снижаете уровень стресса и тревожности
- «выгружаете» накопленные эмоции
- лучше понимаете себя и свои состояния
- находите внутренние опоры и ресурс

Продолжительность: 1 час

60 минут

₽ 1 200
разовое занятие



₽ 5 400
курс (6 занятий)

Танцевальная терапия

Это работа с телом, эмоциями и энергией через движение — без заученных шагов и «надо правильно».

На занятиях вы:

- снимаете напряжение и зажимы в теле
- освобождаете эмоции через движение
- возвращаете лёгкость и контакт с телом
- повышаете уровень энергии и уверенности

Это не про танцы — это про ощущение себя живым, свободным и наполненным.

60 минут

₽ 3 000
разовое занятие



₽ 13 500
курс (6 занятий)

Женский круг силы на берегу Чемала

Локация: берег реки Чемал

Вас ждет уютное и безопасное пространство, где вы сможете прикоснуться к самому сокровенному — к вашей внутренней силе и нежной чувственности. Мы приглашаем вас к глубокому диалогу с собой, к исцелению и наполнению.

Вас ждет:

- Психологическая практика «Моя опора»
- Арт – техника с элементами телесно – ориентированной терапии «Сила стихий»
- Психологическая практика с использованием метафорических карт «Что смыкает поток?»

₽ 3 000
с 1 персоны



Ретрит для двоих «Горное эхо любви»

Локация: берег реки Чемал

Вас ждет глубокое погружение в себя и в отношения, призванное укрепить вашу связь и вдохнуть новую жизнь в вашу пару.

Вас ждет:

- Практика благодарности «Я доверяю»
- Арт – практика «Наш коллаж желаний»
- Психологическая игра «Ты узнаешь меня вновь»

₽ 6 000
с 2 персон

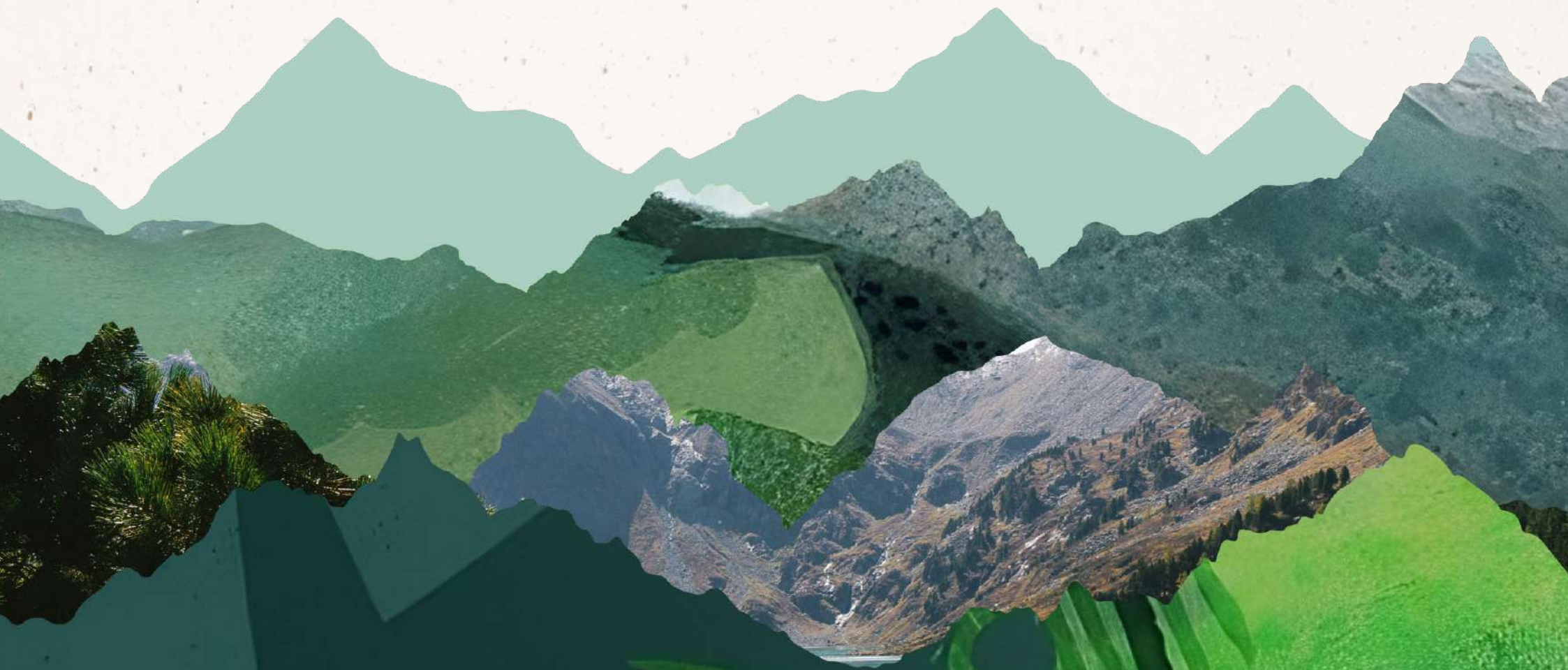


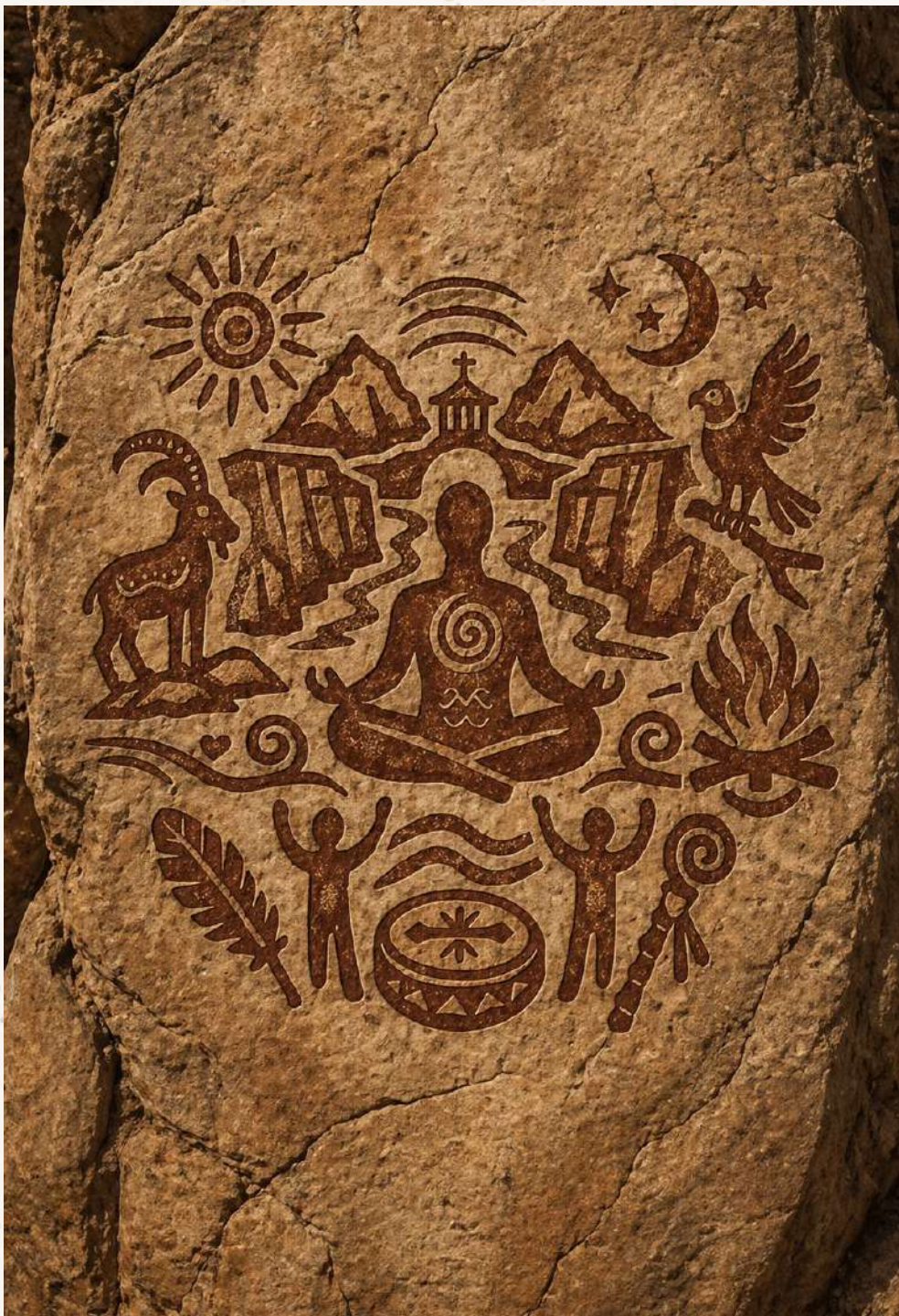


ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КУРОРТ

**МАРЬИН
ОСТРОВ**

**ПУТЕШЕСТВИЯ
К СЕБЕ**





ПАТМОС – МЕСТО СИЛЫ: ПЕРЕЗАГРУЗКА И ДИАЛОГ С СОБОЙ

Маршрут:

Экологический курорт Марьин остров → подвесной мост → остров Патмос (храм Иоанна Богослова) → Козья тропа над Катунью → Чемальская ГЭС → слияние рек Чемал и Катунь.

Устали от суеты?

Чувствуете, что потеряли связь с собой? Мечтаете о глотке свежего воздуха и внутренней гармонии? Приглашаем Вас в уникальное путешествие к себе, которое пройдет в одном из самых живописных и энергетически сильных мест. Это возможность остановиться, услышать себя и обрести внутреннюю опору среди величественной природы.

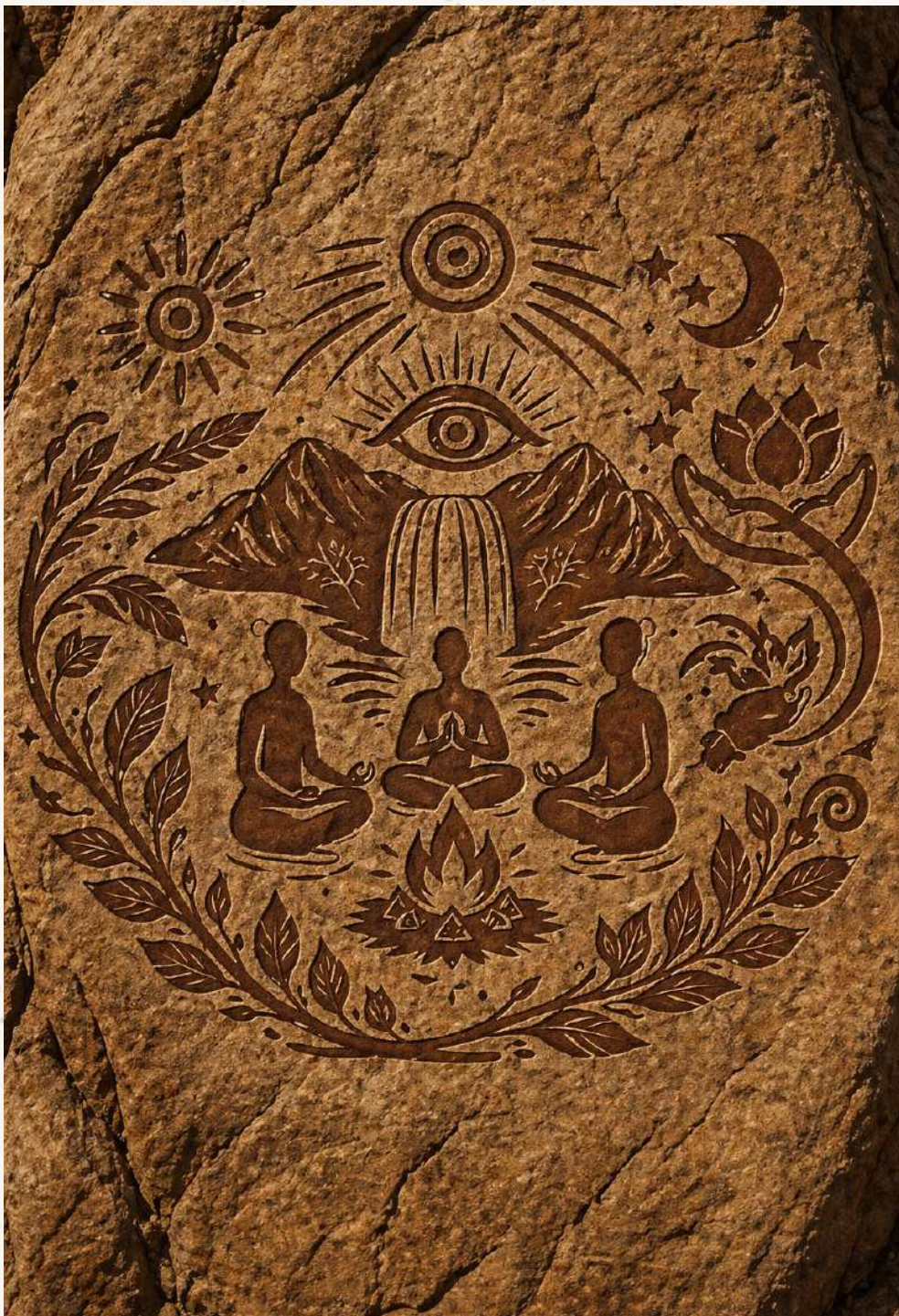
Вас ждет:

- Медитация «Наедине с природой»
- Работа с метафорическими картами «Что я хочу привлечь в свою жизнь»
- Телесная практика «Осознанное движение»

Стоимость (1 персона)

₽ 3 500 руб

🕒 1 час



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ РЕТРИТ ОДНОГО ДНЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ В МЕСТАХ СИЛЫ

Маршрут:

Ороктойский мост → скала Шамана → водопад Че – Чкыш.

Приглашаем Вас на уникальный однодневный психологический ретрит, где мы соединим мудрость древних практик с силой природных мест.

Вы сможете освободиться от стресса и напряжения, восстановить внутренний баланс и гармонию, наполниться энергией и вдохновением, получить новые инсайты и ясность.

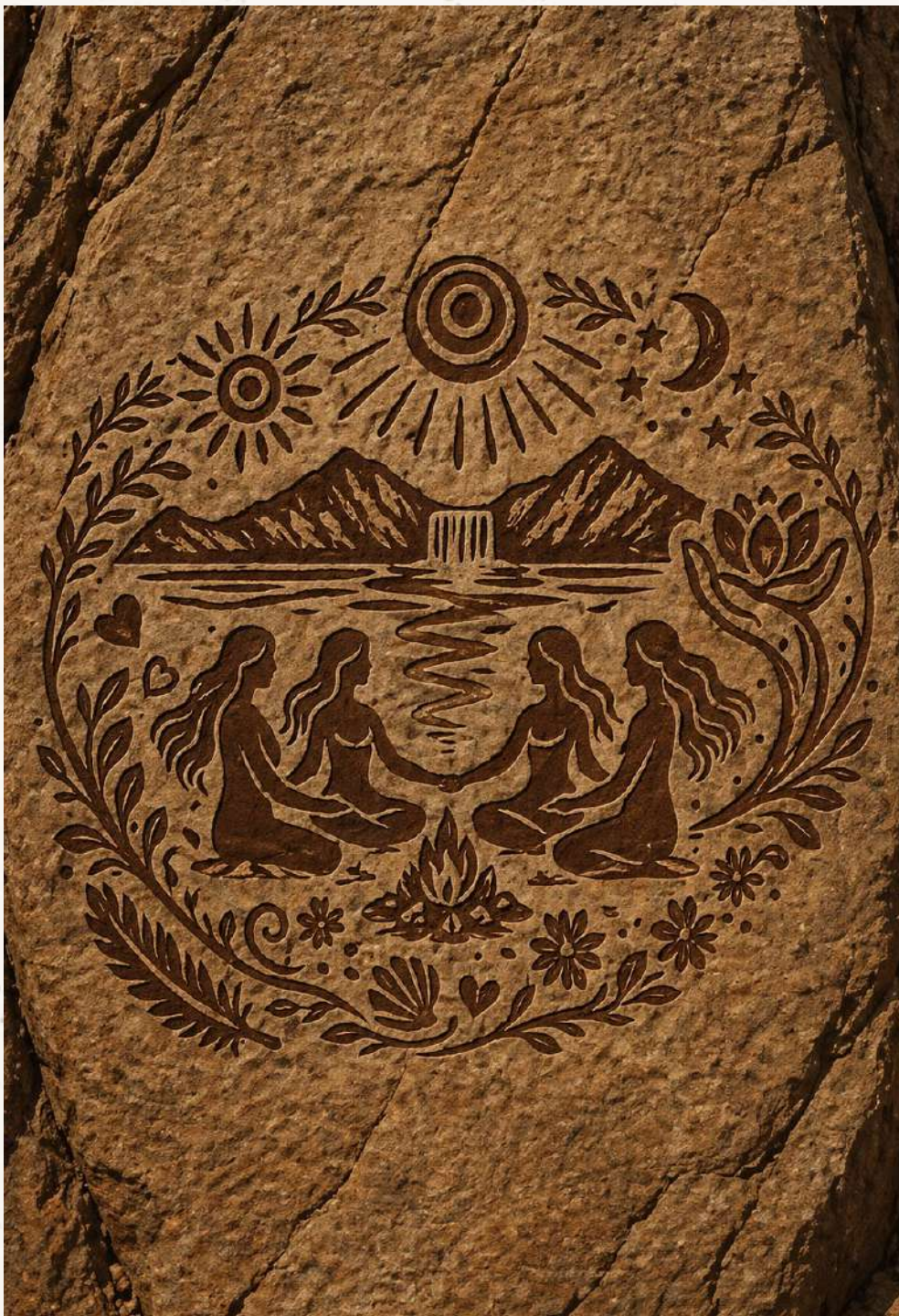
Этот день для Вас – день глубокого погружения в себя, исцеления и обновления.

Вас ждет:

- Работа с энергией мест: Психоэнергетические техники и медитации.
- Практика с использованием метафорических карт «Что говорит мне это место?»
- Психологическая техника «Круг доверия и благодарности»

Стоимость (1 персона)

₽ 7 000 руб



ЖЕНСКИЙ КРУГ СИЛЫ НА БЕРЕГУ ЧЕМАЛ

Локация:

Берег реки Чемал.

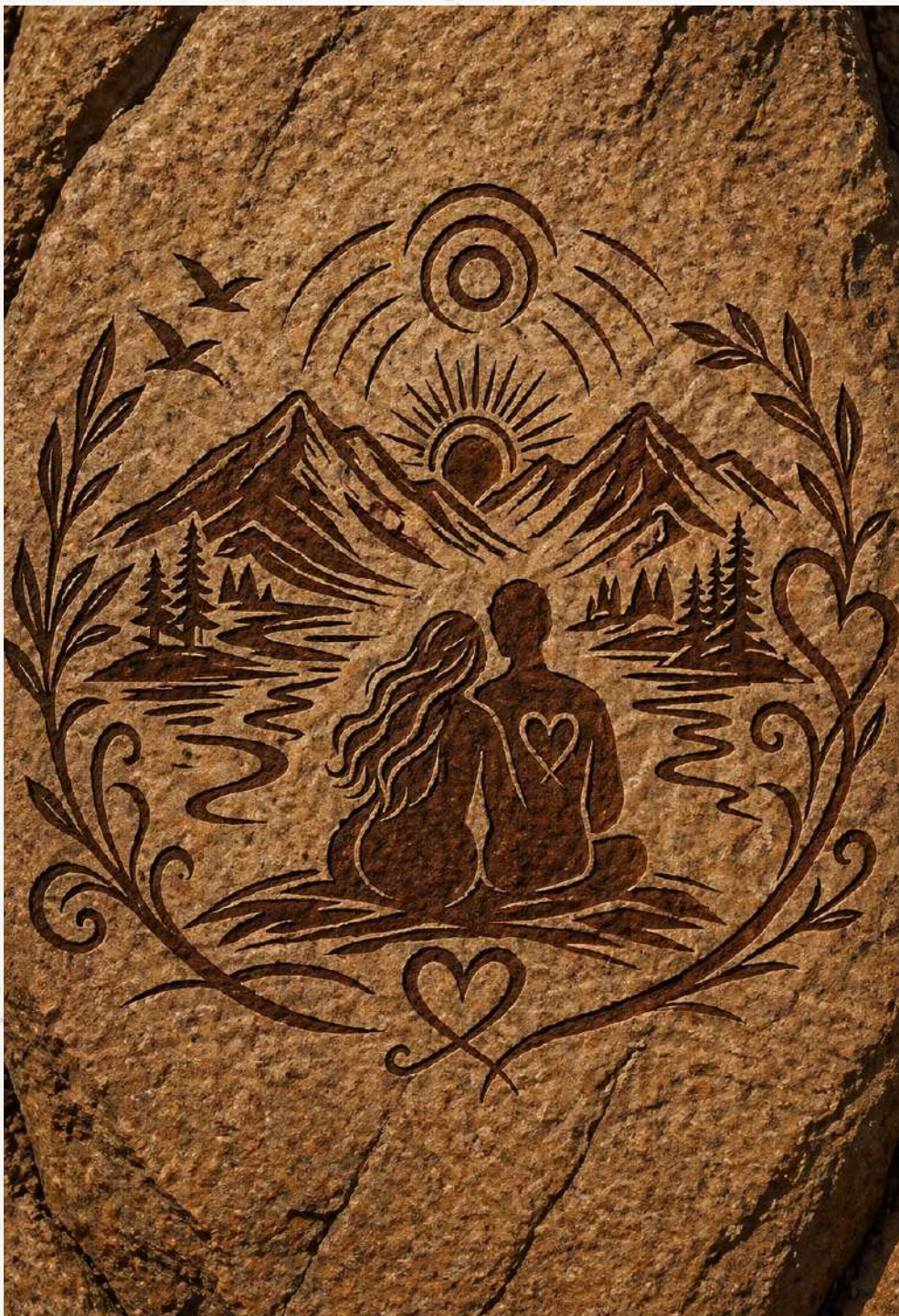
Вас ждет уютное и безопасное пространство, где Вы сможете прикоснуться к самому сокровенному – к Вашей внутренней силе и нежной чувственности. Мы приглашаем Вас к глубокому диалогу с собой, к исцелению и наполнению.

Вас ждет:

- Психологическая практика «Моя опора»
- Арт – техника с элементами телесно – ориентированной терапии «Сила стихий»
- Психологическая практика с использованием метафорических карт «Что смывает поток?»

Стоимость (1 персона)

₽ 3 000 руб



РЕТРИТ ДЛЯ ДВОИХ «ГОРНОЕ ЭХО ЛЮБВИ»

Локация:

Берег реки Чемал.

Вас ждет глубокое погружение в себя и в отношения, призванное укрепить вашу связь и вдохнуть новую жизнь в Вашу пару.

Вас ждет:

- Практика благодарности «Я доверяю»
- Арт – практика «Наш коллаж желаний»
- Психологическая игра «Ты узнаешь меня вновь»

Стоимость (2 персоны)

₽ 6 000 руб

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЭКСКУРСИЯ – ТРЕНИНГ НА СМОТРОВУЮ ПЛОЩАДКУ ТОЛГОЕК

Вы когда-нибудь задумывались, как высота влияет на Ваше внутреннее состояние? Как панорамный вид может изменить Ваше восприятие себя и мира?

Приглашаем Вас на уникальное событие – психологическую экскурсию-тренинг на смотровую площадку Толгоек! Это не просто прогулка с красивыми видами, это глубокое погружение в себя, используя мощь природы и высоту как катализатор для внутренних изменений.

Что вас ждет?

Захватывающие виды: Мы поднимемся на одну из самых живописных смотровых площадок, откуда открывается потрясающий панорамный вид. Вы сможете насладиться красотой природы и ощутить себя частью чего-то большего.

Психологические практики на высоте: под руководством опытного психолога мы проведем серию упражнений, направленных на:

- Расширение границ восприятия: как высота помогает увидеть привычные проблемы с новой перспективы.
- Освобождение от внутренних блоков: используем ощущение простора для того, чтобы отпустить то, что мешает двигаться вперед.
- Поиск ресурсов и вдохновения: как природа и масштаб могут стать источником энергии и новых идей.
- Общение с единомышленниками в необычной обстановке, возможность поделиться своими открытиями и получить поддержку.
- Время для размышлений, медитации и перезагрузки вдали от городской суеты.

Стоимость (1 персонa)

₽ 4 300 руб

🕒 3 часа