

## Занятия акробатикой в Amilla

### укрепят здоровье и помогут добиться новых спортивных целей

Тренировки на воздушном обруче - одна из пяти новых увлекательных летних оздоровительных программ



Попробовав новые комплексные оздоровительные программы Amilla Maldives Resort and Residences, Вы измените мнение о том, что оздоровительный отдых - это скучно. Этим летом наших гостей ждут разнообразные занятия - от акробатики до кулинарных мастер-классов мальдивской кухни. Чтобы оставаться в форме, важно и нужно хорошо питаться. Amilla Maldives поможет Вам достичь баланса между телом и сознанием и совершенно не заскучать.

Новые оздоровительные программы курорта, расположенного в атолле Баа, стартуют уже 15 июня. Расписание занятий продумано для комфортного отдыха гостей: их можно легко совместить с купанием и загоранием на пляже, снорклингом вокруг острова или в бухте Ханифару, семейными развлечениями и романтическими моментами. Наши программы созданы не только для укрепления здоровья, но и для получения удовольствия и поднятия настроения!

В общей сложности мы предлагаем пять курсов: **«Акробатика»** (только с 15 июня по 15 августа), **«Движение»**, **«Осознанность»**, **«Активная программа антистресс»** и **«Детокс»**.

Пожалуй, самой уникальной из всех является программа **«Акробатика»**. Наши тренеры будут рады обучить гостей некоторым своим трюкам и приемам, которые они обычно демонстрируют во время знаменитых новогодних гала-концертов и других праздничных мероприятий Amilla. Программа включает силовые тренировки на все тело, занятия на воздушных полотнах и обручах и даже уроки танцев с огнем. Чтобы восстановить силы после занятий, Вы можете заказать фирменные оздоровительные коктейли матча, посетить сауну или парную, расслабить мышцы на занятиях йогой и отправиться на массаж в спа.

Программа **«Движение»** приглашает на индивидуальные тренировки в уникальном эко-тренажерном зале под открытым небом. Наш Jungle Gym оснащен тренажерами в островном стиле, например, из кокосовой пальмы сделан тренажер для укрепления боковых мышц пресса. Программа также включает ночной снорклинг - захватывающее подводное приключение, во время которого гости смогут наблюдать красоту ожившего в ночное время, светящегося различными красками рифа. И, конечно же, не будем забывать о возможности заниматься теннисом с нашим профессиональным тренером. Программа «Движение» не ограничивается вышеперечисленными занятиями. Придерживаясь комплексного подхода к оздоровлению, Amilla предлагает повышающие иммунитет фирменные смузи, приготовленные из свежайших ингредиентов, массаж "Дивехи Бейс", основанный на практиках традиционной мальдивской медицины, обучение игре на мальдивских барабанах бодуберу, мастер-класс по приготовлению блюд мальдивской кухни и другие увлекательные занятия. Наша главная цель – помочь Вам восстановить здоровье и, конечно же, подарить незабываемые впечатления от отдыха!



Не стоит забывать и о двух других не менее интересных программах. Курс **«Осознанность»** включает сеансы цвето- и звукотерапии с уникальным аппаратом Sensora, круизы на закате, мастер-классы по приготовлению мыла своими руками из ингредиентов, выращенных на острове, сеансы пранаямы и пранического исцеления, церемонию с травяным чаем перед сном и даже экскурсию по острову с изучением местных растений.

Программа **«Детокс»** базируется на таких процедурах, как лимфодренажный массаж, мастер-классы по приготовлению домашней комбучи (уникального здорового напитка из чайного гриба) и изготовлению органических дезодорантов (изобретение наших коллег во время закрытия границ).

**«Активная программа антистресс»** создана, чтобы помочь гостям обрести гармонию при помощи уравновешивающих сознание, тело и душу занятий, таких как рыбалка на восходе солнца, цветотерапия с аппаратом Sensora, кунг-фу и уроки рисования на закате.



Все программы начинаются с консультации и разработки индивидуального плана питания, в который максимально включаются разнообразные блюда из меню Wellness Your Way, созданных Amilla на основе принципов здорового питания, чтобы сформировать отношение гостей к правильному питанию как к стилю жизни. Каждая программа включает расслабляющие ваннные церемонии на Вашей вилле в первую и последнюю ночи. Максимальный оздоровительный эффект достигается после прохождения полного 7-ми дневного курса, однако Вы также можете выбрать и менее продолжительную программу.

В качестве дополнительной меры предосторожности от распространения COVID-19 Amilla продолжает делать бесплатные ПЦР-тесты всем гостям в день заезда с возможностью получить результаты всего за один-три часа, чтобы в дальнейшем они могли наслаждаться отдыхом без масок.

Для получения более подробной информации, пожалуйста, пишите нам по адресу [stay@amilla.com](mailto:stay@amilla.com).