



Festive Plan

19 ДЕКАБРЯ 2026 - 07 ЯНВАРЯ 2027

CORA CORA®
Maldives



Highlights

FESTIVE JOURNEY
with

MOKSHA[®]
SPA & WELLBEING CENTER

- Холистические процедуры
- Занятия для гармонии и здоровья
- Трёхдневная wellness-программа
- Мастер-класс по травяным компрессам
- Мастер-класс по массажу

Холистические процедуры

Откройте для себя целостный подход к благополучию через специальные мастер-классы и индивидуальные сессии с нашими wellness-специалистами. Создайте свой персональный путь к гармонии и внутреннему равновесию. Альтернативные практики помогают достичь более глубокого ощущения гармонии и благополучия, выходя за рамки традиционных процедур. Баланс энергии играет важную роль в поддержании здорового образа жизни, внутреннего равновесия и гармонии с собой. Энергетические практики способствуют повышению жизненного тонуса, осознанности и расслаблению, помогая восстановить внутренний баланс. Мы предлагаем познакомиться с традиционными методами оздоровления, которые на протяжении веков практикуются в разных уголках мира.

- Бамбуковый массаж
- Традиционный китайский массаж Чи Нэй Цан
- Аюрведический массаж Абхьянга



ХОЛИСТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ
USD 130++ для одного гостя | 60 минут

Prices are in USD and subject to 17% GST & 10% Service Charge.

Wellbeing ACTIVITIES

19 ДЕКАБРЯ
СУББОТА

- 07 ЯНВАРЯ
ЧЕТВЕРГ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08:00 - 09:00	Танцевальная йога	Танцевальная йога	Танцевальная йога	Танцевальная йога	Танцевальная йога	Танцевальная йога
10:00 - 10:30	Медитация с «поющими» чашами	Медитация с «поющими» чашами	Медитация с «поющими» чашами	Медитация с «поющими» чашами	Медитация с «поющими» чашами	Медитация с «поющими» чашами
10:45 - 11:15	Медитация с «поющими» чашами	Медитация с «поющими» чашами	Медитация с «поющими» чашами	Медитация с «поющими» чашами	Медитация с «поющими» чашами	Медитация с «поющими» чашами
16:00 - 17:00	Классический пилатес на коврике	Классический пилатес на коврике	Классический пилатес на коврике	Классический пилатес на коврике	Классический пилатес на коврике	Классический пилатес на коврике
17:30 - 18:30	Йога на закате	Йога на закате	Йога на закате	Йога на закате	Йога на закате	Йога на закате

Пожалуйста, обратите внимание, что необходимо предварительное бронирование. Оформить бронирование можно в приложении **Coro Coro Maldives App или связавшись с сотрудниками спа-центра, набрав #4137 с телефона Вашей виллы.**

- Пожалуйста, подойдите на ресепшен спа-центра MOKSHA® перед началом занятий
- Расписание может меняться в зависимости от погодных условий
- Бронирование на все активности необходимо оформить не менее чем за 24 часа до начала занятий
- Минимальный возраст для участия: 12 лет

Занятия для гармонии и здоровья

Танцевальная йога

Сочетание йоги и танца, где свободные движения под музыку дополняются простыми упражнениями на растяжку и дыхание. Практика помогает расслабиться, оставаться активными и чувствовать себя лучше, позволяя телу свободно выражать эмоции и освободиться от напряжения без необходимости следить за техникой.

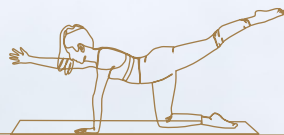


Медитация с «поющими» чашами

Погрузитесь в успокаивающий мир звуковой терапии — гармоничную практику, объединяющую древние звуковые практики и современные подходы к заботе о теле и внутреннем состоянии.

Классический пилатес

Плавная тренировка на коврике, основанная на контролируемых движениях, которые укрепляют мышцы корпуса, улучшают баланс и развивают гибкость. После занятия вы почувствуете себя сильнее и бодрее.



Йога на закате

Умиротворяющая практика йоги на фоне красоты заходящего солнца. Помогает снять напряжение, успокоить ум и обрести ощущение внутреннего равновесия. После практики вы почувствуете лёгкость, спокойствие и внутреннее равновесие.



19 ДЕКАБРЯ
СУББОТА

- 07 ЯНВАРЯ
ЧЕТВЕРГ

ТРЁХДНЕВНАЯ WELLNESS - ПРОГРАММА

День 1 ОСВОБОЖДЕНИЕ

(Мягкая утренняя йога с интенсивной растяжкой)

Освободитесь от стресса и напряжения, отпустите всё ненужное и откройте пространство для ясности, лёгкости и радости.

День 2 ВОССТАНОВЛЕНИЕ

(Восстанавливающая практика йоги со звуковой терапией)

Верните себе внутреннее равновесие и спокойствие благодаря мягкой практике, осознанному отдыху и расслабляющим движениям.

День 3 ОБНОВЛЕНИЕ

(Силовая йога, дополненная практикой осознанной медитации)

Верните себе энергию и концентрацию через осознанное движение и практики для внутреннего восстановления.



ЦЕНА: \$ 80++

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ: 60 МИНУТ (КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОГРАММЫ)

Цена указана в долларах США и не включают 17% GST и 10% сервисного сбора.

МАСТЕР-КЛАСС

Травяные компрессы

На этом мастер-классе вы узнаете о преимуществах паровых травяных компрессов и травяной сауны с использованием растений из Индии. Вы познакомитесь с уникальными свойствами различных трав и узнаете, как применять их во время массажа.

Тепло паровых травяных компрессов глубоко проникает в мышцы и сухожилия, способствуя глубокому расслаблению и усиливая оздоровительный эффект процедуры.

Все необходимые материалы и оборудование предоставляются. Пожалуйста, обратите внимание, что мастер-класс доступен только для взрослых.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:
МОКША® SPA & WELLBEING CENTER

РАСПИСАНИЕ:
10:00 – 17:00

19 ДЕКАБРЯ - **07 ЯНВАРЯ**
СУББОТА ЧЕТВЕРГ



USD 40++ для одного гостя
МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ: 6

Цена указана в долларах США и не включают 17% GST и 10% сервисного сбора.

19 ДЕКАБРЯ
СУББОТА

- 07 ЯНВАРЯ
ЧЕТВЕРГ

МАСТЕР-КЛАСС

Основы массажа

Станьте ещё ближе друг к другу благодаря этой традиционной практике. Мы предлагаем особенный опыт для гостей нашего островного курорта — индивидуальный мастер-класс по массажу для двоих, где вы освоите простые техники и навыки, которые сможете применять дома, продолжая наслаждаться преимуществами этой древней традиции.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

60-минутный индивидуальный мастер-класс по массажу для двоих с внимательным сопровождением нашего специалиста. Схема с изображением анатомии мышц спины, на которой можно делать заметки и использовать её в дальнейшем. Смесь массажных масел MOKSHA® объёмом 30 мл, чтобы воссоздать атмосферу и продолжить практику дома.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

MOKSHA® SPA & WELLBEING CENTER

РАСПИСАНИЕ:

10:00 – 17:00



USD 80++ для пары

МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ: 2

Цена указана в долларах США и не включают 17% GST и 10% сервисного сбора.



МОKSHA®
SPA & WELLBEING CENTER

ДО
ВСТРЕЧИ!

CORA CORA®
Maldives