

## تور دوروزه ویژه یوگا از آژانس گیلوا گشت .

تور دو روزه یوگا و ریلکسیشن از آژانس گیلواگشت تنها با پرداخت ۲۴۸۰۰۰ تومان اما به ارزش ۳۱۰۰۰۰

### گشتها :

بازدید از کاروانسرای لاسجرد. بازدید از معدن نمک گرمسار یا بازدید از قصر زیرزمینی بهرام،

تمرین یوگا در طبیعت و کاهش استرس و فشارهای عصبی توسط مربی تخصصی

**خدمات:** ۱ وعده صبحانه، ۱ وعده ناهار، ۱ وعده شام.

بیمه، مجوز، راهنما

### برنامه سفر:

حدود ساعت ۱۴ از میدان آرژانتین به سمت سمتان راهی خواهیم شد و بعد از حدود ۳ ساعت بدون محاسبه ترافیک به کاروانسرا خواهیم رسید و با کمی استراحت و لذت بردن از فضای سنتی و آرامش بخش اقامتگاه اولین تمرین یوگا را زیر نظر مربی انجام خواهیم داد... بعد از صرف شام بزم شبانه ای در کنار آتش خواهیم داشت و نهایتاً استراحت در زیر کرسی به سبک پیشینیان ... روز دوم سفر و بعد از صرف صبحانه با توجه به شرایط یکی از دو محل غار نمکی گرمسار (معبد آرامش) یا هتل زیر زمینی که در نوبه خودش منحصر به فرد است را بازدید خواهیم نمود. ناهار را در رستوران صرف کرده و با غروب خورشید در محیطی متفاوت تمرین دوم یوگا خود را برگزار و در نهایت آرامش از این سفر حدود ساعت ۱۷ عصر به تهران باز خواهیم گشت .

### توضیحات آژانس:

یوگا فرایند کشف خود شناسی می باشد؛ یوگا نه تنها بر جسم انسان تا ثیر می گزارد بلکه در تنظیم نیروی پرانیک یا انرژی حیاتی و جریان آن و همچنین بر ضمیر انسان نیز موثر می باشد. علم حیرت انگیزی که تفکر استدلال و منطق را در سطح عالی به انسان هدیه می کند. در یوگا با انجام کششهای عضلانی و ماساژ اعضا و غدد داخلی و ایجاد هماهنگی بین اعضاء بدن و سیستم اعصاب برای ایجاد سلامتی و رفع بیماری ها بسیار موثر بوده و به تمرین کننده سلامتی اعطا می کند و بطور خارق العاده ای در تسکین و بهبود بسیاری از بیماریها و حتی بیماریهای غیر قابل علاج مفید واقع میشود . و میتواند درد را از بین ببرد یا قابل تحمل نماید.

با گیلواگشت همراه باشید تا در فضای تاریخی کاروانسرا ضمن شب مانی و لذت بردن از لحظات برای تقویت روح و جسم به تمرین ورزشی (یوگا) بپردازیم ، تا بازدهی مطلوبی از اقامت و سفر در این منطقه بدست آوریم.

