



**АНТИСТРЕСС-ВОЯЖ В ЭЛЬЗАСЕ**  
**с 7 по 14 апреля 2024**  
**«ВЕРНИСЬ В СВОЙ ЦЕНТР»**





## «ВЕРНИСЬ В СВОЙ ЦЕНТР»

Ты тоже думаешь, что «Ешь, молись, люби!» — всего лишь интересный сюжет для красивого кино? Но, если закрыть глаза — скажи честно — ведь чертовски хочется такого же необычного и в тоже время простого и настоящего отдыха! Когда все возможно и все реально, и самое волшебное, что это происходит именно с тобой!

Подумать только: ты — в Эльзасе, среди виноградников, в крошечных городках, преисполненных французским шармом, пахнущих вином, сыром, пьянящих тебя спокойствием и наслаждением... И ты возвращаешься в центр себя, вспоминаешь, как это жить со вкусом и красиво! Так начинается новая страница. Листай!

Вернуться в свой центр, где находится источник спокойствия, равновесия, опоры, расслабленности и собранности, к своему источнику энергии можно несколькими способами:

- Поехать в новое место
- Оказаться в компании единомышленников
- Открыть для себя новые способы наслаждения
- Испытать другие формы отдыха
- Познакомиться с другой культурой
- Есть незнакомую, но непременно вкусную еду



- Позволить себе то, что вчера казалось фантазией для следующей жизни 😊

Поверь, все это уже придумано и создано для тебя. Все это случится с тобой уже этой весной!

Для чего? Чтобы ты вернулся в СВОЙ ЦЕНТР — пункт координации и сознательного



управления собой и своей жизнью.

Знаешь ли ты причины, почему тебе не удастся жить из своего центра? Мы выясним это во французской провинции. Но самое ценное: ты обретешь 7 ценных привычек, благодаря которым быстро и без труда будешь возвращаться в свой центр.

Полная перезагрузка – это:

- обучение эффективным инструментам самопомощи, которые основаны на 40-летнем опыте методики МЕТС (Канада, автор Лиз Бурбо)
- релакс-практики для души и тела
- отдых в компании единомышленников
- интересная и насыщенная программа

**Это будет незабываемо!**



## ВОЯЖ-АНТИСТРЕСС: ВРЕМЯ И МЕСТО

ЭЛЬЗАС, с 7 по 14 апреля 2024

**Милая деревушка Эгисхейм** — великолепное место для перезагрузки, удачное сочетание красоты, тишины, зелени, архитектурного великолепия, истинно французского изыска и немецкой сдержанности. С 2003 года она входит в список самых красивых деревень Франции. Город-крепость Эгисхейм всемирно известна благодаря замечательному терруару и исключительному микроклимату, где французы выращивают виноград для вкуснейших вин. Ммммм.... Это колыбель эльзасских виноградников на пологих холмах Айхберг и Пферсигберг, которые отнесены к числу "Гран Крю". Говорят, что виноградную лозу сюда завезли еще римляне в IV веке. С того далекого времени поколения виноделов увлечены идеей: превратить многовековой опыт в высокое качество своих вин. Посетить вековые погреба и получить удовольствия от дегустации этих исключительных вин — обязательный пункт нашей программы.

Эгисхайм — оживленная и праздничная деревня с живописными улочками и богато украшенными фахверковыми домами, ухоженными цветущими клумбами, цветниками на окнах, фонтанами, пением птиц, декором. И, конечно, с эльзасской кухней, добавляющей шарма всему этому великолепию.





## ПРОЖИВАНИЕ:

**Великолепный 4-звездочный СПА-отель-музей** расположен у подножия руин трех замков на высоте 400 м. Вокруг – леса и виноградники, что гарантирует спокойный сон и отдых в тиши и спокойствии. Теплое и дружелюбное место в 6 км от Кольмара, в 70 км от Страсбурга. Вдали от шума и суеты гости могут воспользоваться СПА-зоной с крытым бассейном, сауной, хаммамом и фитнес-залом. Кроме того, нас ждет мир французской высокой кухни в отельном ресторане высокого уровня.



## ПРОГРАММА ПУТЕШЕСТВИЯ



### День 1, воскресенье, 7 апреля 2024

Уважаемые дамы и господа!

Приглашаем вас в путешествие, где все будет наполнено Францией: бокалы – изысканными винами, тарелки – деликатесами и блюдами традиционной местной кухни, а душа – невероятно красивыми видами и удовольствием от общения. Мы встретим в аэропорту Базеля, поселим в спа-отеле 4\*\*\*\* в Эгисхайме, а вечером соберемся все вместе за столом, чтобы познакомиться и загадать желание на это необыкновенное путешествие.



## День 2, понедельник, 8 апреля 2024

Сегодня мы представим вам программу нашего антистресс-вояжа “Быть в своем центре” первый ее этап, «Медитация».

### Также, сегодня нас ждет встреча с волшебным Кольмаром.

Итак, листаем притягательный неизведанный Эльзас! В этот день мы погрузимся в сказочный колорит самого красивого города этой провинции. В Кольмаре кажется, что вы попали в волшебную сказку или на идеальную открытку.

Как строили фахверковые дома? Что было раньше на месте самого живописного квартала огородников и рыбаков? С чем связано название одного из красивейших зданий Кольмара — дома Ста голов?

Здесь родился известный скульптор Бартольди. Много выдающихся людей жили тут и создавали новую историю. Об этом интересно узнать во время прогулки по извилистым, скрытым от глаз туристов, улочкам. И непременно посетить истинно французский фермерский рынок с традиционными деликатесами региона. Где еще вы научитесь выбирать фуа-гра и правильно есть устрицы, морские гребешки и улитки, как не в Кольмаре — гастрономической столице Эльзаса? Желющие смогут прокатиться на лодочке по каналам городка, называемым Маленькой Венецией.



День 3, вторник, 9 апреля 2024



После завтрака и утренней медитации мы отправимся навстречу приключениям!

Сегодня нас ждет путешествие в мир виноделия. Благодаря бесценной помощи опытных виноделов мы сможем освоить профессию виноградаря всего за один день! Да-да, и даже получить диплом винодела!

Хозяйство, которое мы посетим в Миттельвире, использует все преимущества микроклимата, который позволяет производить одновременно богатые вкусом и уникальные вина от Edelzwicker до Sélections de Grains Nobles, Pinot Noir, Crémants d'Alsace. Хозяйство было основано в 1955 году. В настоящее время его развивают Бенджамин и Тибо, третье поколение независимых виноградарей.

Вы окунетесь в самое сердце жизни виноградаря и откроете для себя все грани профессии. Во время уникальной приватной встречи в хозяйстве вы узнаете все о работе независимого виноградаря — от обработки виноградников до погребов. И непременно насладитесь результатом трудов этих радушных французов: в завершение встречи у вас будет



возможность познакомиться с основами дегустации вин поместья. Это опыт, который вы будете помнить всегда!

Мы пообедаем на винодельне у гостеприимных хозяев виноградника, а после обеда вернемся в отель и освоим второй и третий инструмент,

которые помогут вам как можно скорее возвращаться в свой центр нашей антистресс-программы.





День 4, среда, 10 апреля 2024



После завтрака и утренней медитации мы продолжим исследовать собственный центр и освоим инструмент номер четыре. После третьей сессии тренинга мы отправимся в **обитель Святой Одиль**.

Древний монастырь — лучшее место для медитации и молитвы. Тут мы несколько часов отдохнем от мирской суеты, насладимся окружающими видами, прогуляемся по пешеходным тропам, зарядимся положительной энергией, подышим бодрящим горным воздухом.

Это место паломничества, посвященное покровительнице Эльзаса Одиль де Гогенбург. Достоверно известно лишь, что в 680 году Одилия стала настоятельницей монастыря Гогенбург, построенного в седьмом веке на вершине горы, и умела творить чудеса. Но легенды — а они врать не станут! — гласят о том, что дворянка из Меровингов умела колдовать и возвращать зрение. И в наши дни желающие восстановить зрение идут к чудодейственному источнику, расположенному внизу монастыря Мон-Сент-Одиль. Мы посетим святилище и гробницу святой, а также несколько часовен: часовню слез, где Одиль оплакивала смерть своего отца, и часовню Ангелов, построенную в двенадцатом веке.

После обеда в монастыре на террасе обители, окруженной лесом, мы будем любоваться потрясающей панорамой, мы будем медитировать, загадывать желания, слушать тишину и свое сердце!



## День 5, четверг, 11 апреля 2024

После утренней медитации мы отправимся в путешествие по средневековым деревенькам невероятной красоты!

Винная дорога Эльзаса (La Route des Vins d'Alsace) — один из самых популярных винных маршрутов Франции и главный туристический маршрут Эльзаса. 170 километров и больше 1000 виноделен: чтобы объехать все, сюда нужно возвращаться снова и снова!



Сегодня мы с вами посетим две деревеньки. Неспешно пройдемся извилистыми улочками, будем вдыхать их аромат, наблюдать, рассматривать, вкушать.

Мы прогуляемся по Риквиру и посетим винодельческий подвал 1628 года. Это исключительно семейное дело, которым занимается уже 14-е поколение, выдерживая вино в дубовых бочках возрастом 100-120 лет.



После отменного обеда в ресторане эльзасской кухни мы продолжим дегустации!

Мы попадем в страну игристых вин и зайдем в хозяйство, история которого восходит к 1574 году. Именно благодаря новаторству этой семьи мир узнал новый вид игристых вин, AOC Crémant d'Alsace! В программе: дегустация 4 видов вин и 2 игристых Креманов, а также тарелка с фуагра и 2 видами местного хлеба.



После дегустации самое время пройтись и еще раз насладиться прекрасной кукольной архитектурой маленьких деревушек. Мы посетим Кайзерсберг, исследуем его увлекательный исторический центр с его древними корнями, полюбуемся средневековыми укреплениями и башнями городского замка. И если повезет, заглянем в домашнюю мастерскую местных стеклодувов, чтобы наблюдать за чудом рождения шедевров из стекла.



## День 6, пятница, 12 апреля 2024



После завтрака и четвертой части тренинга мы совершим путешествие в пространстве и времени!

Для начала мы пообедаем в ресторане уровня Мишлен и настроимся на изыски высокой кухни, а затем нас ждет прогулка по

Экомузей в Эльзасе приглашает вас познакомиться с историей французской сельской жизни Эльзаса. Музей под открытым небом представляет собой деревню из домов разных эпох, начиная с 12 века, привезенных сюда их различных регионов провинции. Экомузей –



это прогулка в пространстве и времени. Здесь мы будем наблюдать различные этапы возведения домов, а также наблюдать за работой ремесленников, в соответствии со старинными традициями. Дом кузнеца, сапожника, пекаря и аптекаря, изготовителя оливкового масла, напоминают нам о том, что уже давно было забыто. Здесь есть и своя сельская ферма со зверюшками: кроликами, коровами и быками,

гусями и даже павлинами. Главной достопримечательностью являются аисты. Их здесь не пару семей, их здесь сотни!

Трудно поверить, что каких-то сорок лет назад здесь было болото!

Мы посетим старую мельницу, пекарню, отведаем свежеиспеченного хлеба и увезем с собой на память море красивейших фотографий!



День 7, суббота, 13 апреля 2024



После завтрака и пятой, заключительной, сессии тренинга, в завершение нашего эльзасского приключения мы отправимся на неспешную прогулку по замечательному городку Рибовилле, а по дороге у нас запланирована вкусная локация – Семейная шоколадная мастерская, откуда вы не сможете уйти без подарков!

Рибовилле — это квинтэссенция туристического винного маршрута Эльзаса. Пряничность домиков здесь просто зашкаливает, окружающие деревушку холмы могут похвастаться не только виноградниками, но и взгромоздившимися средневековыми замками. Все улицы и площади заняты винными барами и ресторанами. А главное развлечение здесь — посиделки за бокалом Рислинга или Гевюрцтраминера в хорошей компании. Эта деревушка останется навсегда в вашей памяти. Услышав где-то Эльзас, ваше сознание незамедлительно будет рисовать перед глазами картинку с улицы Grand'Rue, а на языке будет появляться отчетливо различимый вкус белого вина...



## День 8, воскресенье, 14 апреля 2024

Сегодня немного грустный день: после завтрака мы будем обниматься и прощаться, но для того, чтобы скоро встретиться вновь.

Вы будете уезжать восстановленными, наполненными, с незабываемыми эмоциями, фотографиями и, конечно, с полным чемоданом всяких эльзасских вкусностей, вина и местных деликатесов.



### Ваши инвестиции: стоимость поездки:

2680 евро + авиа

Для бронирования места в группе не обходимо внести предоплату в размере 500 евро.

### В стоимость входит все, кроме перелета и индивидуальных затрат:

- 7 ночей в СПА отеле 4\*\*\*\* с завтраками (2х местное размещение)
- 3-х разовое питание
- Все экскурсии и входные билеты по программе
- Поездки, дегустации
- Групповые трансферы и все транспортное обслуживание
- Услуги экскурсовода, сопровождающего
- Тренинг «Быть в своем центре» (5 сессий).
- При 1-м размещении доплата 550 евро

### В стоимость НЕ входит:

- Международный авиаперелет;
- Индивидуальный трансферт в/из аэропорта;
- Возможные аэропортовые сборы;
- Напитки и дополнительное питание;
- Личные траты, услуги прачечной, гостиничный сервис и др.;
- Туристическая страховка (рекомендуется);
- Чаевые

