



DETOX I RELAX

Vikend za drugarice

● — [@samoisceljenje](#)



Mesto: Deliblatska peščara, Devojački bunar. Espacio Resort (na sat vremena od Beograda)

Datumi: 28-29. juna 2025. godine

Trajanje: dva dana, jedno noćenje (subota od 12h – nedelja do 17h)



DETOX I RELAX

Vikend za drugarice





Program uključuje:

- Smeštaj u novim drvenim brvnarama, u deljenim apartmanima kompleksa "Espacio Resort" (king-size i single kreveti)
- Zdrave obroke (u subotu: ručak, užinu i večeru u nedelju doručak, užinu, ručak i užinu)
- Korišćenje saune i đakuzija i otvorenog bazena



Relax i detox program uključuje:

- Yoga čas
- 8 minutni set vežbi za vratne i leđne mišiće
- Vežbe za opuštanje karličnog dna
- 8 minutni set vežbi za face lifting
- Večernja meditacija i relaksacija
- Ženski energetski krug

CENA PAKETA za rane prijave

do 20. maja 2025: 20.000,00 din po osobi

REDOVNA CENA PAKETA: 24.000,00 din po osobi





DETOX I RELAX

Vikend za drugarice

osmislile smo kao opuštajući i regenerišući vikend.

Fokus je na prenosu znanja o blagodetima vežbanja i relaksacije, zdravim izbalansiranim obrocima i radionicama na kojima se povezujemo sa sobom, prirodom i drugim izuzetnim ženama.

 TELA, SRCA I DUŠE
SAMOISCELJENJE





Sadržaj:

Hrana je pripremljena od zdravih sastojaka po receptima nutricioniste. Obroci su bez šećera, belog brašna, glutena i visoko prerađenih namirnica.

Opuštanje na otvorenom bazenu u borovoj šumi Deleblatske peščare.

Šetnja - šetaćemo zajedno po Specijalnom rezervatu prirode Deblatska peščara u neposrednoj blizini Espacio Resorta, duboko disati i smeјati se.



Sadržaj:



Yoga čas osmišljen je za istezanje i opuštanje čitavog tela, uz svest o dahu i svakom delu tela. Na času ćemo aktivirati sve mišićne grupe i sve energetske centre, a na kraju časa se duboko opustiti. Čas je prilagođen i početnicima i onima koje redovno vežbaju jogu.

Vođena meditacija opuštanja celog tela i opraštanja veoma je nežna i snažna. Planirana je pre spavanja kako bismo se potpuno povezale sa svojim telom, opustile i otpustile zameranja i na taj način spremile za kvalitetan san.



Sadržaj:

Vežbe za opuštanje karličnog dna – set jednostavnih vežbi istezanja sa snažnim uticajem na opuštanje mišića karličnog dna. Redovno praktikovanje ovih vežbi doprinosi poboljšanju zdravlja svih organa male karlice kao i poboljšanju libida.

Vežbe za leđa i vrat – izuzetno efikasan osmominutni set vežbi koji čuva kičmu, isceljuje i popravlja držanje celog tela.

Face Yoga – osmominutni set vežbi koje vraćaju tonus i jedrinu koži lica.

KONTAKTI za rezervacije:

+831 64 833 50 83

+381 64 26 28 044