



ZORNITZA
family estate.



ЙОГА, АЮРВЕДА И СПА
В СЕМЕЙНО ИМЕНИЕ
„ЗОРНИЦА“

Петдневен ритрийт за постигане на лекота, хармония и баланс

3 – 8 ноември 2024



ZORNITZA
family estate.



Скъпи приятели,

Имаме удоволствието да обявим втория Йога, Аюрведа и СПА ретрийм в Zornitza Family Estate Relais & Châteaux, който ще се проведе от 3 до 8 ноември.

Ще ви предложим чиста здравословна храна и изключително интересна програма за постигане на хармония на всички нива.

Ще ви срещнем с терапевти и специалисти, които ще ви помогнат да надградите йога уменията си, да задълбочите процеса на себепознание, да разберете как да се справяте с ежедневиия стрес и да научите защо Аюрведа е наука за живота.

Ще имате възможност за индивидуални аюрведични консултации.

Ще ви потопим в есенното очарование на Мелнишкия регион и ще ви представим новата реколта вина с марка Zornitza.

Екипът на ZOMA body & soul ще ви предложи авторски и тероарни терапии за пълен релакс и обновление.

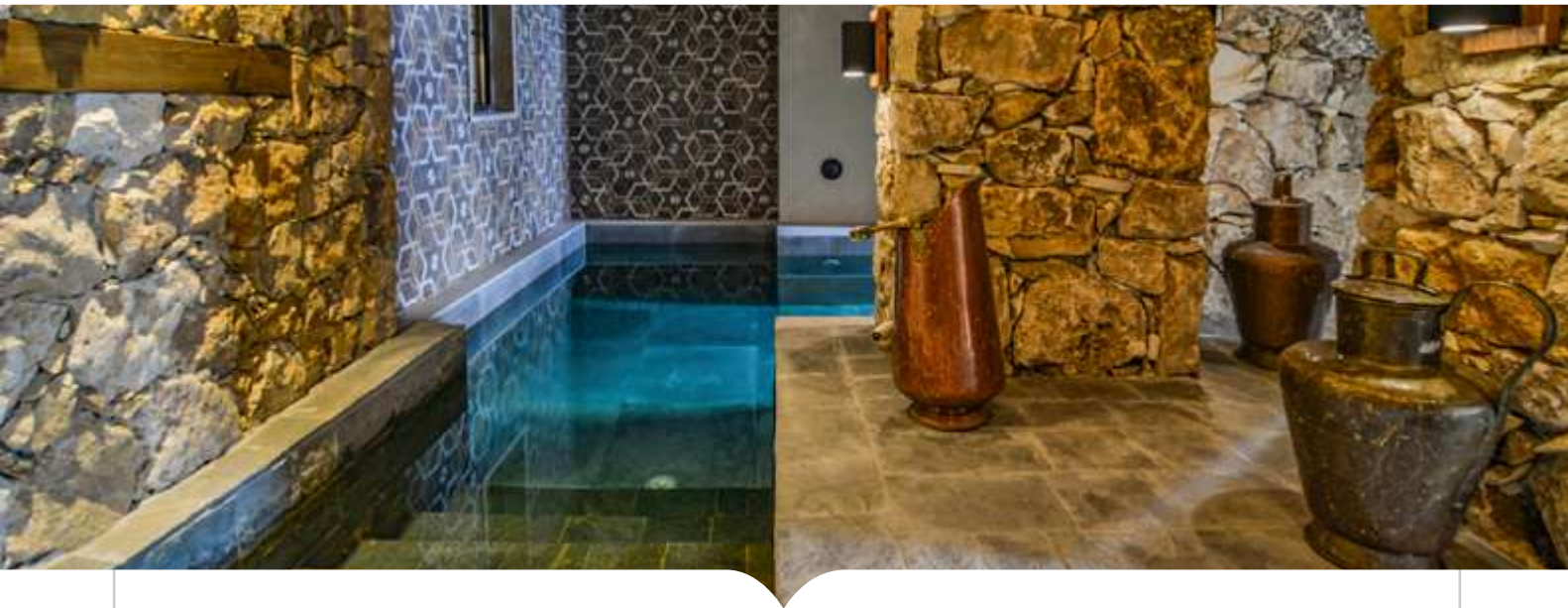
M +359 888 457 005 E sales@zornitzaestate.com W www.zornitzaestate.com



RELAIS &
CHATEAUX



ZORNITZA
family estate.



ПРОГРАМА

НЕДЕЛЯ

След 15 ч.

Пристигане и настаняване

18:30-19:30 – Meet&greet

19:30 – вечеря

ПОНЕДЕЛНИК

8:00-9:30 – сутрешна йога и медитация:

активирание на тялото и заземяване

9:30-10:15 – закуска

10:30-12:30 – основни принципи на Аюрведа
за здрав дух в здраво тяло – презентация и
дискусия с д-р Николай Колев

13:00-14:00 – обяд

14:30-17:30 – СПА терапии

17:30-19:00 – биоенергетично дишане +
Technodelia – освобождаване на емоционални
блокажи от ума и тялото, зареждане на
клетките с енергия, дълбок релакс

19:30 – вечеря





ZORNITZA
family estate.



ВТОРНИК

8:00-9:30 – сутрешна йога и медитация: балансиране на ума и повишаване на психичната енергия

9:30-10:15 – закуска

10.30-12:30 – Подходящи храни, двигателен режим и начин на живот при различните доши с д-р Николай Колев

13:00-14:00 – обяд

14:30-15:30 – Tree hugging и разходка със завързани очи – свързване с природата, с вътрешния Аз и с останалите в групата

15:30-18:30 – СПА терапии

19:30 – вечеря

СРЯДА

8:00-9:30 – сутрешна йога практика: балансиране на ума и повишаване на психичната енергия

9:30-10:15 – закуска

11:00-12:30 – „Ти не си това, което мислиш“ – интерактивна терапевтична дискусия със Симеон Керемедчиев

13:00-14:00 – обяд

14:30-15:30 – йога нидра за посяване на желания + релаксация с тибетски купи

15:30-18:30 – СПА терапии

19:30 – вечеря

ЧЕТВЪРТЪК

8:00-9:30 – сутрешна йога и медитация: заземяване, фокус и благославяне на енергийните центрове

9:30-10:15 – закуска

10:15-13:00 – разходка Мелник-Рожен

13:30-14:30 – обяд

14:30-18:30 – диагностика и терапии с Biologique Recherche

18:30-19:30 – представяне на вина Zornitza

19:30 – гала вечеря

ПЕТЪК

Закуска и отпътуване

Цена за настаняване на човек в двойна стая 1800 €

Цена за единично настаняване 2800 €

Цена за двойно настаняване 3600 €

M +359 888 457 005 **E** sales@zornitzaestate.com **W** www.zornitzaestate.com



RELAIS &
CHATEAUX



ZORNITZA
family estate.



ЕКИП

д-р Николай Колев, *Аюрведа консултант*

„Като традиционен и Аюрведа лекар успях да изградя визия за доброто здраве, която ползва древни медицински познания, за да ни предложи здравословен начин на живот, актуален в 21 век. Водил съм многобройни обучения, уъркшопи и ритрийти и се убедих в ползата от аюрведичния начин на живот и хранене. Истинска холистична система за лечение и профилактика, Аюрведа е най-старата медицинска традиция в света. След дипломирането ми като дентален лекар, завърших Аюрведична медицина в European Institute of Vedic Studies в Швейцария. Носител съм на Certificate of Appreciation за особени заслуги към Аюрведа в България за 2019 г., връчен от посланика на Индия у нас.“

Симеон Керемедчиев, *йога и психология*

„Завършил съм право във Великобритания и психология в Софийския университет, като психологията се оказа по-близката до сърцето ми наука. През годините успях да надградя знанията си посредством тренинги и специализации в областта на хипнозата и хипнотерапията, психосоматиката, гецалт терапия и психодрама. Работя с йога, медитация и дихателни практики от над 10 г. и съм сертифициран инструктор по хатха и кундалини йога. Водил съм близо 20 ритрийта в България и в Гърция, в които съм прилагал различни философии, методи и модерни технологични инструменти, за да помагам на клиентите си да се справят с емоционални и психични блокажи и да водят живота, за който мечтаят. Основател съм на фондация и програма „Психонавтика“, чиято цел е да служи като катализатор на индивидуалното и колективно човешко осъзнаване и разкриване на пълния ни генетичен потенциал.“