



ZORNITZA  
*family estate.*

RE:CONNECT  
ритуал  
в семейно имение „Зорница“

16 – 21 февруари 2025



ZORNITZA  
*family estate.*



Скъпи приятели,  
Имаме удоволствието да ви поканим на един различен и уникален ритрийт, разработен с мисъл за нуждите на модерния и прогресивен homo sapiens.

Ритрийтът Re:Connect ще се проведе в Zornitza Family Estate Relais&Châteaux от 16 до 21 февруари 2025 г. и е перфектният начин да навлезем в новата година по-свързани, по-цялостни и по-осъзнати.

Ще ви предложим чиста здравословна храна и задълбочена програма за трансформиращо свързване на ума, духа и тялото в едно хармонично, завършено и автономно същество.

Заедно – посредством йога, водени дихателни и медитативни практики, ще се спуснем до дълбините на несъзнаваните си аспекти, за да се докоснем до най-автентичната си същност и нейните истински потребности.

В хода на задълбочена групово терапевтична и психосоматична работа ще се осмелим да се разкрием и свържем осъзнато със себе си – с тялото и с душата си, но и с останалите участници – без маска и без броня.

Ще ви срещнем с терапевти и специалисти, които ще ви помогнат да надградите йога уменията си, да задълбочите процеса на себепознание, да общувате пълноценно със себе си и с другите и да водите осъзнат живот.

Ще ви потопим в очарованието 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](mailto:sales@zornitzaestate.com) W [www.zornitzaestate.com](http://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* – Йога практика с Пракаш

*9:30-10:15* – Закуска

*10:30-12:30* – Опознавателна въвеждаща беседа „Кой съм аз и как се свързвам“, последвана от практически семинар на тема „Свързване“

*13:00-14:00* – Обяд

*14:30-17:00* – СПА терапии

*17:00-19:30* – Свързване с дъха – разтягане, медитация, биоенергетично дишане и релаксация с тибетски купи

*19:30* – Вечеря

### ВТОРНИК

*8:00-9:30* – Йога практика с Пракаш

*9:30-10:15* – Закуска

*10:30-12:30* – Хранене и здраве  
с Надя Петрова

*13:00-14:00* – Обяд

*14:30-17:00* – СПА терапии и водена  
Hot'n'Cold практика

в ZOMA body & soul  
(дишане, топло/студено, медитация)

*17:00-19:30* – Практика

за откриване на автентичния Аз  
и кундалини медитация

*19:30* – Вечеря



**ZORNITZA**  
*family estate.*



#### **СРЯДА**

8:00-9:30 – Йога практика с Пракаш

9:30-10:15 – Закуска

11:00-12:30 – Интегративна арт сесия – свързване и себеизразяване

13:00-14:00 – Обяд

14:30-17:00 – СПА терапии

17:00-19:30 – Водена медитация, арт изложба, терапевтична интеграция

19:30 – Вечеря

9:30-10:15 – Закуска

10:15-13:00 – Разходка Мелник-Рожен

13:30-14:30 – Обяд

14:30-17:00 – СПА терапии

17:00-18:30 – Сесия за обратна връзка и рефлексия

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

19:30 – Гала вечеря

#### **ЧЕТВЪРТЪК**

8:00-9:30 – Йога практика с Пракаш

#### **ПЕТЪК**

Закуска и отпътуване

#### **ЦЕНА**

2500 евро при единично настаниване | 3300 евро при двойно настаниване



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





ZORNITZA  
*Family estate.*

## ЕКИП



### Пракаш

Пракаш е един от най-известните и утвърдени йога инструктори в България. Роден е в Северна Индия в семейство на брамини. От ранна възраст посещава местния йога ашрам, привлечен от тайнствата на древното учение, което постепенно превръща в свое призвание и начин на живот. С годините навлиза все по-дълбоко в йогийската философия и практика и заедно със странстващи монаси обикаля манастирите в Индия. През 2001 г. съдбата го довежда в България, където бързо си спечелва репутация на компетентен и уважаван инструктор и преподавател. Неговите йога практики са насочени към интегриране на физическото, психическото и емоционалното здраве.



### Надя Петрова:

„Възпитаник съм на Canadian School of Natural Nutrition, член на Европейската асоциация по клинично хранене. Приела съм за своя мисия да търся истината за връзката между храната и здравето. Прекарвам дните си в постоянни обучения, тренинги и семинари, за да предоставям най-новата, най-полезна, най-пълноценната и научно доказана информация по темата храна и здраве. Вярвам, че ние контролираме съдбата си и можем да я променим. Така, както можем да променим начина, по който се храним, чувстваме, живеем. Ние решаваме кое е най-доброто за нас. Силата на промяната е в нашите ръце и аз се чувствам дълбоко привилегирована да помагам на хората да развият пълния си потенциал. Защото, за да се движим напред и да променяме света, трябва първо да се погрижим за себе си.“



### Симеон Керемедчиев:

„Завършил съм право във Великобритания и психология в Софийския университет, като психологията се оказва по-близката до сърцето ми наука. Имам тренинги и специализации по психоанализа, хипноза, психосоматика, гещалт терапия и психодрама. Работя с йога, медитация и дихателни практики от над 10 г. Водил съм ритршита в България и в чужбина, в които съм прилагал различни философии 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.“

Екун на ZOMA body & soul

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

