

hormon & ja

VIKEND RADIONICA

PRIRODNO BALANSIRANJE HORMONA.
ZA ŽENE. ZA TEBE.

TEŠNAK,
DOMAČIJA DOŽIVETIJ

14.03.-16.03.

PETAK

- Dolazak do 18 h
- Kratko upoznavanje
- Smještaj u sobe
- 18:30 h // večera
- 19:15 h //
- Ljekovita kupka za noge
- Samomasaža stopala
- 20:30 h //
- Yoga Nidra

SUBOTA

- 7:30 h // doručak te
- lagana šetnja do 30 min
- 9:00 h - 12:00 h //
- Prvi dio radionice
- Hormonalne yoga terapije (HYT)
- 12:30 - ručak
- 13:00 - 16:00 h // odmor,
- masaža, sauna // pregled
- hormonalnog statusa
- 16:00 - 17:00 h //
- kuharska radionica by Marjetka
- 17:00 - 18:30 h //
- Drugi dio radionice HJT
- 19:00 h // večera
- 20:00 h // Zvučna kupka

NEDJELJA

- 7:00 h // čaj/topla voda
- 7:30 - 8:30 h //
- Vježbanje HJT
- 9 h // doručak, kava, dojmovi
- nakon radionice
- 10 h -11:30 h //
- Radionica iznenađenja
- 11:30 - 12:30 h //
- Tretman dr. Gulnara, sauna,
- slobodno vrijeme
- 12:30 // ručak
- Odlazak nakon ručka

CIJENA RADIONICE: 350 €

ŠTO JE SVE UKLJUČENO U CIJENU?

- Smještaj
<https://homestead-tesnak.com/room/melisa/>
- Puni pansion
<https://homestead-tesnak.com/domaca-kuhinja/>
- 8 h radionice HORMONALNA YOGA TERAPIJA
- 1 h zvučna kupka
- 1 h samomasaža stopala
- 2 h radionica iznenađenja
- Sauna
- Skripta sa svim vježbama, opisima i skicama, plus antistress program
- 1 zoom zajednički grupni sat nakon radionice
- Poklon iznenađenja
- Pregleda hormonalnog statusa od strane doktorice Gulnara

ŠTO NIJE UKLJUČENO U CIJENU?

- OSTEOPTASKI TRETMAN dr. Gulnara

