

програма „СТИЛ, ХАРМОНИЯ И ЗДРАВЕ”

1. ПАКЕТ „СТИЛ“ –
6 ДНИ (5 НОЩУВКИ)
349,00 ЛВ/ЧОВЕК

ДНЕВНА ПРОГРАМА:

08:00 – 08:30 ДИХАТЕЛНА
ГИМНАСТИКА

08:30 – 09:30 ЙОГА

09:45 – 13:00 ТУРИЗЪМ

13:30 – 14:30 ОБЯД

15:00 – 18:30 ВРЕМЕ ЗА
РЕЛАКС

19:30 – 22:00 ВЕЧЕРЯ

ПАКЕТ „СТИЛ“ ВКЛЮЧВА:

Организиран разходка и

посещения на обекти около
Банско

Всеки ден здравословна храна
приготвена с био-продукти,
доставени от сертифицирани
доставчици

Според предпочитанието на клиента
може да се посетят:

- 1.) 15:00 – 16:00 народни танци
- 2.) 15:00 – 18:30 СПА – процедури
(басейн, сауна, парна баня,
масаж на цяло тяло – 20 лв.;
масаж яка и гръб – 10 лв.)
- 3.) 15:00 – 18:30 посещение на
минерален басейн/ извори в с.
Баня (осигурен транспорт)
- 4.) 15:00 – 18:30 разглеждане на
Банско

2. ПАКЕТ „ХАРМОНИЯ“ –
8 ДНИ (7 НОЩУВКИ)
481,00 ЛВ/ЧОВЕК

ДНЕВНА ПРОГРАМА:

08:00 – 08:30 ДИХАТЕЛНА
ГИМНАСТИКА

08:30 – 09:30 ЙОГА

09:45 – 13:00 ТУРИЗЪМ

13:30 – 14:30 ОБЯД

15:00 – 18:30 ВРЕМЕ ЗА
РЕЛАКС

19:30 – 22:00 ВЕЧЕРЯ

ПАКЕТ „ХАРМОНИЯ“ ВКЛЮЧВА:

Организиран разходка и

посещения на обекти около
Банско

Всеки ден здравословна храна
приготвена с био-продукти,
доставени от сертифицирани
доставчици

Според предпочитанието на клиента
може да се посетят:

- 1.) 15:00 – 16:00 народни танци
- 2.) 15:00 – 18:30 СПА – процедури
(басейн, сауна, парна баня,
масаж на цяло тяло – 20 лв.;
масаж яка и гръб – 10 лв.)
- 3.) 15:00 – 18:30 посещение на
минерален басейн/ извори в с.
Баня (осигурен транспорт)
- 4.) 15:00 – 18:30 разглеждане на
Банско

3. ПАКЕТ „ЗДРАВЕ“ –
15 ДНИ (14 НОЩУВКИ)
899,00 ЛВ/ЧОВЕК

ДНЕВНА ПРОГРАМА:

08:00 – 08:30 ДИХАТЕЛНА
ГИМНАСТИКА

08:30 – 09:30 ЙОГА

09:45 – 13:00 ТУРИЗЪМ

13:30 – 14:30 ОБЯД

15:00 – 18:30 ВРЕМЕ ЗА
РЕЛАКС

19:30 – 22:00 ВЕЧЕРЯ

ПАКЕТ „ЗДРАВЕ“ ВКЛЮЧВА:

Организиран разходка и

посещения на обекти около
Банско

Всеки ден здравословна храна
приготвена с био-продукти,
доставени от сертифицирани
доставчици

Според предпочитанието на клиента
може да се посетят:

- 1.) 15:00 – 16:00 народни танци
- 2.) 15:00 – 18:30 СПА – процедури
(басейн, сауна, парна баня,
масаж на цяло тяло – 20 лв.;
масаж яка и гръб – 10 лв.)
- 3.) 15:00 – 18:30 посещение на
минерален басейн/ извори в с.
Баня (осигурен транспорт)
- 4.) 15:00 – 18:30 разглеждане на
Банско

ПРОГРАМА

„Стил, хармония и здраве”

Пакет «Стил» - 6 дневна програма с 5 нощувки за почивка в планински курорт през лятото;
ЦЕНА: 349,00 лв./човек

Пакет «Хармония» - Едноседмична 8 дневна програма със 7 нощувки в планински курорт през лятото на 2016г.;

ЦЕНА: 481,00 лв./човек

Пакет «Здраве» - двуседмична 15 дневна програма с 14 нощувки в планински курорт през лятото на 2016г.;

ЦЕНА: 899,00 лв./човек

1. Кратко описание на програмата

Настоящата програма е разработена за всички, които избират планинския отдих през лятото и са с мотивация да добавят още нещо към него. Чрез различните ни предложения, участниците в програмата ще имат възможност да преживеят някои от основните феномени на природосъобразния, стилен, здравословен и лесен за следване модел: балансирано хранене, спрямо индивидуалните потребности и здравословения статус, двигателен режим, емоционално, естетическо и културно съприживяване. Ще бъдат осигурени възможности за групова работа, презентации от експерти в областта на хармоничния начин на живот, за споделяне на рецепти и демонстрация на живо - стъпка по стъпка в приготвянето на вкусни, полезни и здравословни ястия от главния готвач на Апарта-хотел и СПА „Евъргрийн”. За децата, освен специалното ни напълно безплатно предложение за престой, осигуряваме интересни занимания, много по-различни от всичко, до което са се докосвали заедно със своето семейство до момента. За да усетите и преживеете всичко това, изберете от предложените пакети и се доверете на професионалисти, които Ви очакват в Апарта-хотел и СПА „Евъргрийн” в гр. Банско.





2. Цели

Основната цел на Програмата е участниците да си доставят удоволствие в контекста на предложените ролеви игри и симулации, който от своя страна да повлияе положително на сплотеността, доверието и мотивацията за постигане на цели в рамките на здравословния начин на живот.

3. Очаквани резултати

След приключване на Програмата участниците ще:

- ✓ познават в основни линии характеристиките на природосъобразния начин на живот.
- ✓ разбират по-добре своята роля в изборите на хранителни и двигателни модели;
- ✓ познават няколко стратегии за подобряване на семейната сплотеност, доверието и мотивацията за успех.
- ✓ управляват ефективно конфликтите в рамките на семейството, чрез адекватни стратегии за взимане на консенсусни решения.
- ✓ редукция на теглото в зависимост на поставените цели и установени потребности от лекар специалист;
- ✓ незабравима почивка в планински курорт през лятото на 2016г.

4. Тематичен план

Тема 1

Двигателен режим – сутрешна гимнастика на открито, походи по еко пътеки, планински маршрути, спа зона, йога, народни танци;

Тема 2

Групови процеси в екип. Ролеви и симулационни игри за изглаждане на екипност, кулинарни умения за приготвяне на здравословни и полезни ястия от био продукти;

Тема 3

Конфликти в контекста на екипната работа - деца и родители. Стратегии за превенция, диагностика и управление на конфликти. Практически упражнения за взимане на екипни решения.