

Yıl Sonu Kampı

22-24 Aralık 2023

My House Urla - İzmir

Yeni yılı yenilenmiş karşılamak isteyenleri yoga, mindfulness ve koçluk pratikleriyle dolu bu hafta sonu kampına bekliyoruz.

Topluluk olarak bir araya gelmenin tadını çıkaracağımız, doğaya ve kendimize yakınlaşacağımız bu etkinlikte bedene, zihne ve ruha iyi gelecek çalışmalar yapacağız.

Hareket, koçluk, meditasyon ve daha birçok iyi yaşam pratiğini bir arada tecrübe edeceğiniz bu organizasyonda My House Urla'nın harika ortamında buluşacağız.

Zeynep Seda Uslu



My House Urla



Upekkha Wellbeing



Yıl Sonu Kampı

22-24 Aralık 2023

My House Urla - İzmir

Program içeriği:

22 Aralık Cuma:

14:00-17:00 Otele giriş ve yerleşme

17:00-18:00 Tanışma ve Mindfulness'a giriş

18:00-19:15 Yin Yang Yoga ve Beden Tarama Meditasyonu

19:30 Akşam yemeği

23 Aralık Cumartesi:

8:30-10:00 Power Yoga ve Nefes Farkındalığı Meditasyonu

10:15 Kahvaltı

Serbest zaman (Etkinlik)

15:00 Çay saati

17:30-19:00 Reset ve Şefkat Öz şefkat Meditasyonları

19:30 Akşam yemeği

21:00 Ateş başında sohbet

24 Aralık Pazar:

8:30-10:00 Empowerment Yoga ve Kendine Mektup

10:15 Kahvaltı

12:00 Otelden Çıkış

Fiyata Dahil Olanlar:

- Konaklama
- Kahvaltı
- Öğlen çay saati ve ikramlar
- Akşam yemeği
- Tüm etkinliklere katılım

Fiyata Dahil Olmayanlar:

- Öğle Yemeği (Tüm gün açık bir restoran mevcuttur)
- Ulaşım
- Kişisel harcamalar

2 kişilik odada konaklama & Yıl Sonu Kampı
kişibaşı: 6750₺

- Konaklamasız katılım için bilgi alabilirsiniz.

Whatsapp: +971554059703 / +905327480857

Email: info@upekkhawellbeing.com



Upekkha Wellbeing

