

## **Предложение за wellness ден за жителите на вашия комплекс**

**До 20 участници | 3 професионални водещи**

Здравейте,

Предлагаме едnodневно wellness преживяване, създадено специално за жителите на вашия комплекс, което допринася за по-добро качество на живот, свързаност между хората и усещане за грижа и общност.

Ритрийтът е създаден като висококачествено wellness преживяване за малка група и се води от трима професионални фасилитатори.

Подходящ е за организиране като специален wellness ден за жителите на комплекса и като естествено продължение на грижата за качеството на живот в общността.

Събитието може да се провежда на български и/или английски език според аудиторията.

Предлагаме два варианта – по-спокоен и по-интензивен, които могат да се предлагат като самостоятелно събитие или като част от SPA / weekend пакет.

## **ВАРИАНТ 1 – ПРЕМИУМ РЕЛАКС**

Фокус: успокояване, баланс, дълбока почивка

Програма (примерна):

- 10:00 – 11:00 — Пилатес (подходящ за всички нива, фокус върху меко събуждане на тялото)
- 11:15 – 12:15 — Танцова медитация „Отвъд ограниченията“ (движение, осъзнатост, освобождаване на напрежение)
- 12:30 – 15:30 — Почивка / лек обяд
- 15:30 – 16:30 — Астрологична прогноза по избрана тема (обща за групата, с възможност за въпроси)
- 16:45 – 17:45 — Звуково пътешествие (Sound journey) “5 елемента” с тибетски купи, гонгове и други музикални инструменти (дълбока релаксация; идеална за малка група)
- 17:45 – 18:15 — Ритуал за затваряне и интеграция (намерение, споделяне, финално отпускане)

## **ВАРИАНТ 2 – ПРЕМИУМ ЕНЕРГИЯ**

Фокус: жизненост, групова динамика, презареждане

Програма (примерна):

- 10:00 – 11:00 — Барабанен кръг със сертифициран фасилитатор (до 20 души – оптимален формат за силно групово преживяване)
- 11:15 – 12:15 — Zumba Fitness / динамична танцувална практика (подходяща за всички нива и възрасти)
- 12:30 – 15:30 — Почивка / SPA зона / лек обяд
- 15:30 – 16:30 — Астрологична прогноза по избрана тема (обща за групата, с възможност за въпроси)

- 16:45 – 17:45 — Звукова медитация с тибетски купи и гонг (дълбока релаксация; идеална за малка група)
- 17:45 – 18:15 — Ритуал за затваряне и интеграция (намерение, споделяне, финално отпускане)

#### **Формат и организация:**

- Бутиков формат за малка, подбрана група (до 20 участника)
- Минимален брой за провеждане: 10 участника
- Събитието се провежда в партньорски SPA хотел, в тиха и комфортна зала, подходяща за уелнес практики
- Организацията и координацията със SPA хотела се поемат изцяло от нашия екип.

#### **Ползи за комплекса:**

- Добавена стойност за жителите без финансов ангажимент за комплекса
- Подобряване на социалния живот в общността
- Подсилване на имиджа като conscious / wellness oriented място
- Повод за събиране и свързване между живуците
- Съдържание за вътрешни бюлетини, сайт и социални мрежи

#### **Подходящо за:**

- чуждестранни жители на комплекса
- хора, интересувани се от wellness и личностно развитие
- хора, търсещи спокойствие, свързване и качествени преживявания

## Водещи на програмата:



- **Десислава Михалкова** – астролог и създател на „Звездни ключове“. Следва астрологията като път на осъзнаване повече от десет години и работи с хора, превеждайки езика на звездите в езика на душата.

Нейният специалитет са ритуалите по време на Пълнолуние и Новолуние – моменти за връщане към вътрешния ритъм и осъзнатост.



- **Даниела и Николай Кръстеви**

- посветени в тайните на индивидуални звукови терапии, *Sound Bath* and *Sound Journey* в Испания от Laura Cloke и Vincent Clenet. Двамата се занимават също с рейки и радиестезия.

Сертифицирани водещи на Drum Circle практики. Даниела практикува Бахова терапия, ароматерапия, неврофийдбек, зумба, пилатес и е сертифициран водещ на Танцова медитация „Отвъд ограниченията“. Николай, освен работата си като *IT консултант*, провежда индивидуални звуково-терапевтични сесии и работи по революционен технологичен проект в тази насока.

**Апарт-хотелът няма финансов ангажимент към събитието.**


Неговата роля е единствено да информира и покани живущите в комплекса.


Форматът е подходящ както за еднократно събитие, така и за регулярни wellness дни за жителите на комплекса.

Ще се радваме да обсъдим възможна дата и формат, подходящи за вашата общност, и да създадем заедно стойностно преживяване за жителите на комплекса.

С уважение,

Даниела Кръстева и Николай Кръстев - основатели на Терапевтичен център „Арати“

 Тел: +359 876 32 72 71

 Тел: +359 894 67 28 27

 <https://center-arati.com>

 Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61576301794963>