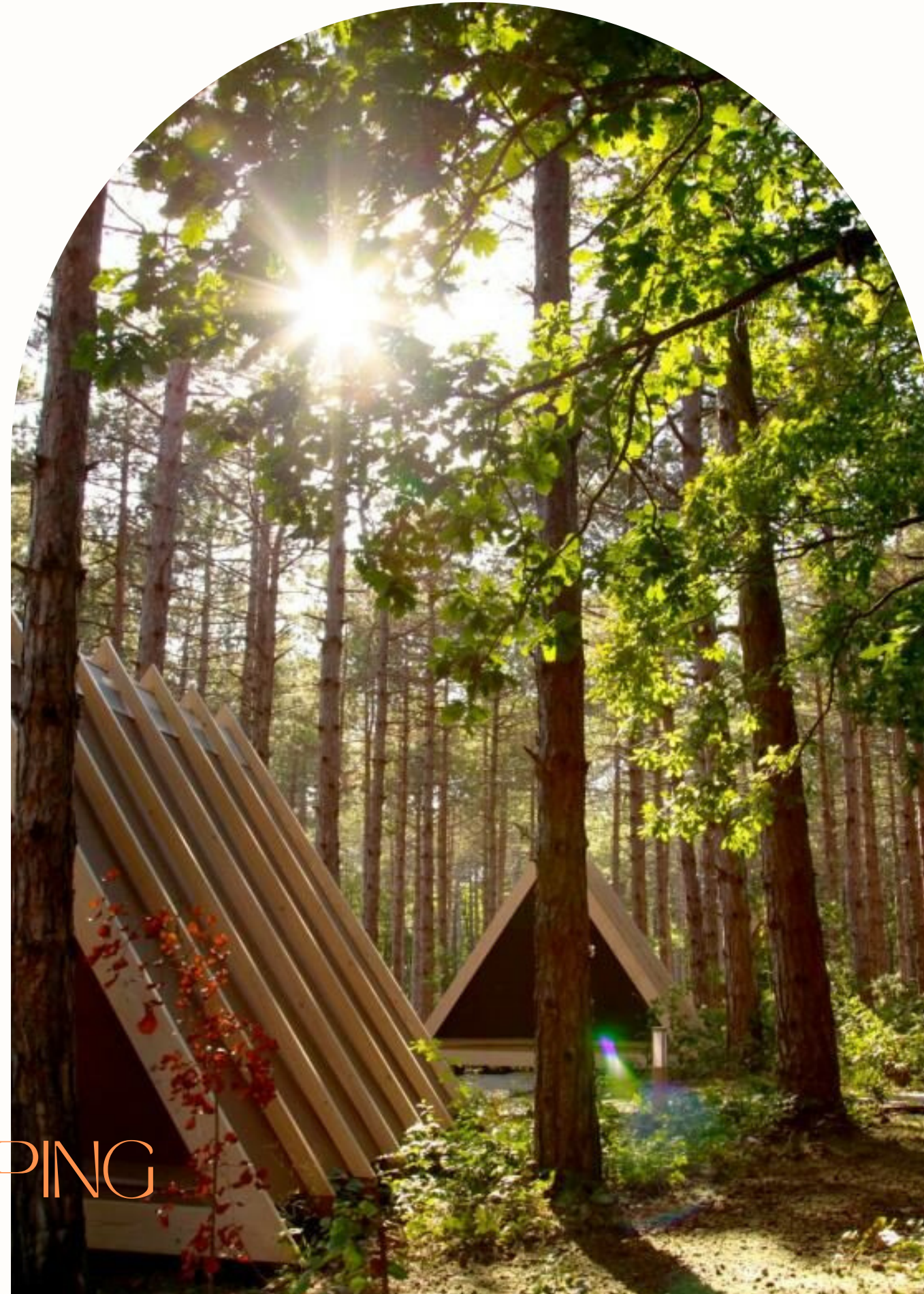


تفاصيل رحلتك



رحلة جسد مع سالي

LONGSPHERE GLAMPING



مدة الرحلة

- مدة الرحلة 5 ايام و 4 ليالي ابتداءً م 9/05/2022 الى 13/05/2022
 - الانطلاق من اسطنبول بيثيكتاش في تمام الساعة 10 ص يوم 9/05/2022 (حافلة ميرسيدس)
 - *مدة المسافة 4 ساعات تقريبا سنقوم فيها بالتعرف على بعضنا و القليل من المرح
 - العودة ستكون في 13/05/2022 في تمام الساعة ال 1 ظهراً من المنتجع باتجاه اسطنبول لنفس مكان الانطلاق (مدة الرحلة 4 ساعات تقريبا)
- سنقوم بارسال المكان قبل 5 ايام من الرحلة



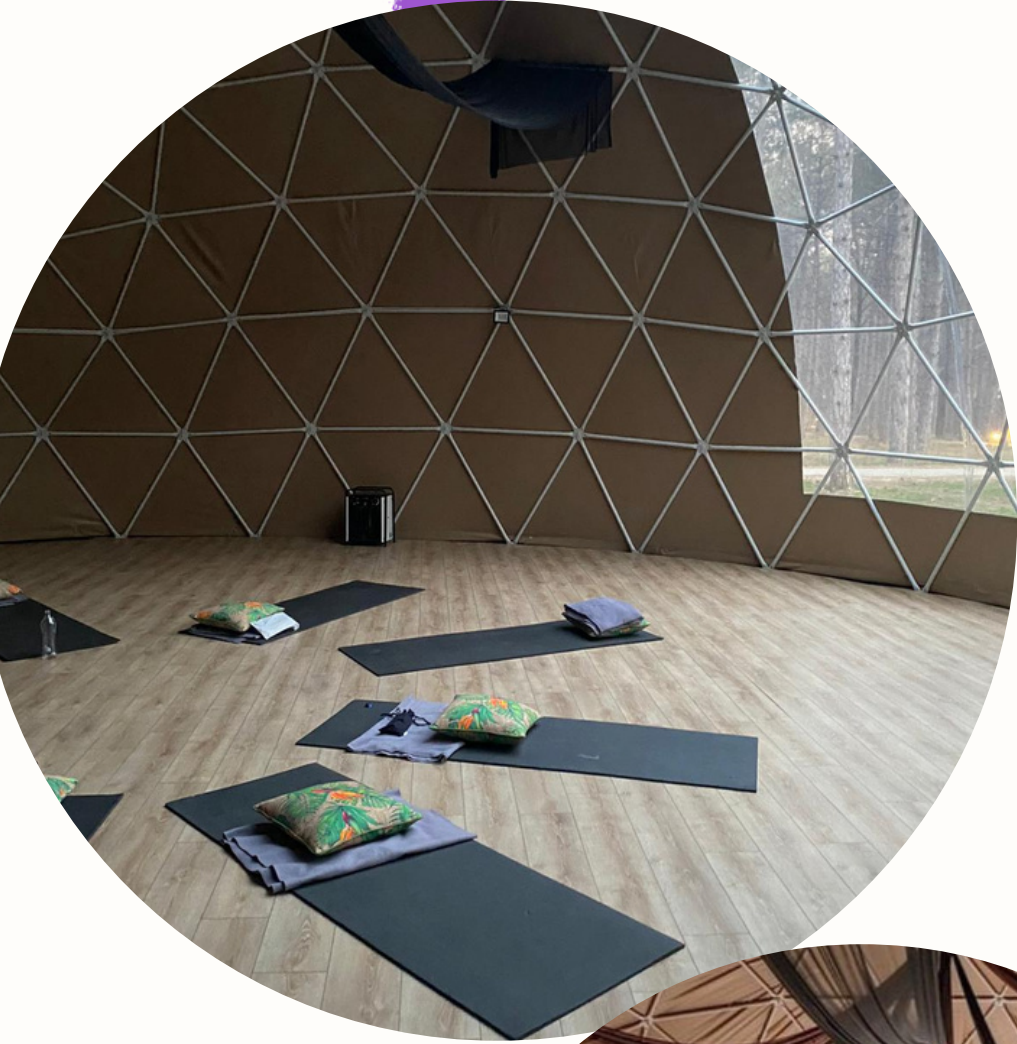
جدول الرحلة

اليوم الاول (9/5):

- الساعة 2 الوصول و وضع الحقائب في الغرفة ثم الغداء
- الساعة 4 جولة في المنتجع و تعريف عن الانشطة المتاحة فيه
- الساعة 5 الى 7 جلسة حضور مع وضع نية
- الساعة 7 الى 8 استراحة
- الساعة 8 العشاء
- الساعة 9 حديث المساء حول النار مع مشروب دافئ

اليوم الثاني (10/5):

- الساعة 8 عصير اخضر مع جلسة رياضة خفيفة.
- الساعة 9:30 الفطور
- استراحة قصيرة
- الساعة 12 الى 2 جلسة رقص تأميلي ويوجا
- الساعة 3 الغداء
- الساعة 5 الى 7 جلسة رسم تعبيرى
- الساعة 8 العشاء
- الساعة 9 حديث المساء حول النار مع مشروب دافئ



جدول الرحلة

اليوم الرابع (12/5):

- الساعة 8 عصير اخضر مع جلسة رياضة خفيفة.
- الساعة 9:30 الفطور
- الساعة 11 الى 1 جلسة تنفس وتفريغ جسدي
- الساعة 1 استراحة
- الساعة 2 حفلة الشواء
- الساعة 4 الى 8 استراحة
- الساعة 8 العشاء
- الساعة 9 احتفالية الكاكو cocoa ceremony

اليوم الثالث (11/5):

- الساعة 8 عصير اخضر مع جلسة رياضة خفيفة.
- الساعة 9:30 الفطور
- الساعة 11 الى 1 hiking session - مشي في الغابة
- الساعة 2 الغداء
- الساعة 4 الى 6 جلسة رقص تأملي شرقي لتحريك منطقة الحوض
- الساعة 6 الى 8 استراحة
- الساعة 8 العشاء
- الساعة 9 حديث المساء حول النار مع مشروب دافئ



جدول الرحلة

اليوم الخامس (13/5):

- الساعة 9 عصير اخضر مع جلسة رياضة خفيفة.

- الساعة 9:30 الفطور

- الساعة 11 الى 12 جلسة تجربة مشاعرية فريدة مع توديعة

- الساعة 1 الانطلاق للعودة الى اسطنبول



وجبات الطعام :

- الافطار و الغداء والعشاء من ضمن قائمة طعام معتمدة من خلال اخصائية التغذية العلاجية خديجة سامي لكي يتناسب مع برنامج الرحلة وتأثيره على الجسد ليكمل المنظومة العلاجية للرحلة.

- وجبات خفيفة مع مشاريب دافئة ستتوفر طوال اليوم في صالة التجمع الخاصة بالبرنامج
Dome

هناك جلسات خارجية و داخلية
يمكن اختيار ما يناسبك اذا احببتي الجلوس لوحدك او مع المجموعة



الغرفة

- مساحة الغرفة 30 م م
- كل سيدة في غرفة معها حمامها الخاص (يحتوي على دوش)
- الغرفة تحتوي على سرير كبير
- ستكون كل أكواخ باقي المشتركات بجانب بعضها
- تحوي الغرفة نظام تدفئة و المناشف
- بلكونة مع كرسيين خاصين اطلالة على غابة المنتجع



الأنشطة

- صالة الجلسات الرياضية الخاصة
- دراجة هوائية (مبلغ اضافي)
- مدينة المغامرات (مبلغ اضافي)
- ركوب الخيل (مبلغ اضافي)
- المسبح الخارجي (في الشتاء بارد جدا)
- الكافيه الخارجي
- سوق صغير (بازار) اشغال يدوية
- بار خارجي
- **HIKING**
- سيارة بوغي (مبلغ اضافي)
- كاياك في البحيرة



ماذا تحتاجين

- حذاء مريح دافئ (درجة الحرارة تتراوح بين ال 10-20 درجات سيليزية)
- حذاء رياضي مريح
- جاكيت دافئ
- ملابس مريحة و دافئة ٣ اطقم في حال الاتساخ
- ملابس رياضة عملية
- حقيبة ظهر خفيفة
- قنينة ماء خاصة (يعاد تعبئتها)
- حاجيات النظافة الشخصية (فرشاة اسنان - فرشاة شعر...)
- القليل من الكاش في حال احببتي تجربة الانشطة
- الموجودة في المنتجع
- دفترو قلم تحبينهم



نية الرحلة

- ان تتعرفي على طرق تفريغ وتعبير عن طريق جسدك.
- ان لتعرفي على اجزاء من حقيقتك الداخلية لتعيشي الانسجام ما بين بيئتك الداخلية والخارجية
- ان تتعرفي على قوى فريدة فيكي لم تتعرفي عليها من قبل
- ان تتعرفي على ادوات تعبيرية سوف تستطيعين من خلالها مساعدة نفسك حتى بعد انتهاء الرحلة





خيارات اسعار الاشتراك بالرحلة

1- سعر التسجيل لكوخ منفرد: 1850 دولار
سعر التسجيل المبكر لكوخ منفرد: 1450 دولار

2- سعر التسجيل لكوخ مشترك: 1500 دولار
سعر التسجيل المبكر لكوخ مشترك: 1100 دولار

اخـر موعـد للتـسجـيل المـبـكـر 1/04/2022