



Cristina Nedelcu



TECHNOLOGY DETOX

1 week Disconnected to ReConnect

26 Iunie-02 Iulie 2023

UNDE ?

Samothraki – una dintre puținele insule cu adevărat virgine ale Greciei, neatinsă încă de turismul comercial.

Samothraki sau "*insula lui Aeolus*", este cea mai mare insulă din Marea Egee, în apropiere de Alexandropoli, situată în golful Tracic. La nord-est se află insula Limnos iar la sud-est se poate zări în departare insula Thassos și impunătorul munte Athos. Potrivit lui Homer, de pe această insulă Poseidon a urmărit războiul troian. Cu ale sale defilee adânci și verzi, acest munte impresionant domină tot peisajul. Insula este înzestrată cu o frumusețe naturală unică: păduri de stejar, castan, nuc și platani, care te urmăresc pe tot drumul spre plaje, leandrul de un roz incredibil, livezi și plantații de măslini. O vegetație incredibil de bogată pentru o insulă și asta datorită fluxurilor de râuri și cascade care împânzesc insula, sunt decorul perfect pentru a te desprinde de tehnologie și pentru a reuși să te reconectezi cu tine și cu natura.

Cât timp ai petrecut în ultimul timp conectat la un calculator/tabletă sau telefon? Raspunsul este, prea mult!

Vino în retreat și deconectează-te pentru o săptămână.

Dacă îți dorești să evadezi în interiorul tau, te aștept în Retreat!



Cristina Nedelcu

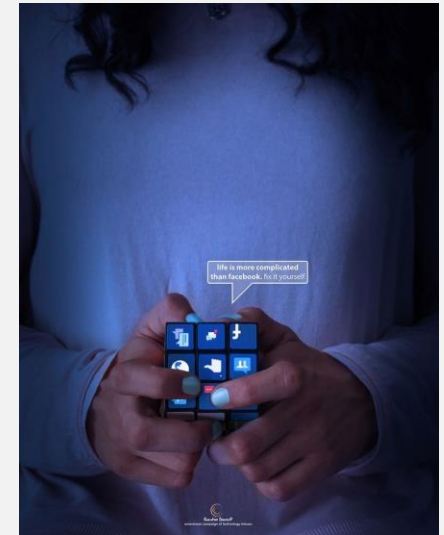
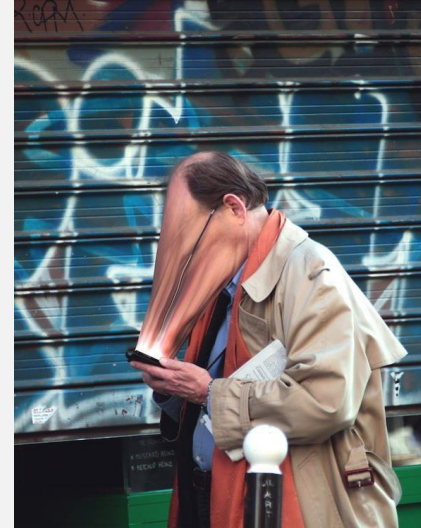
CE VOM FACE?

Cercetările arată că 64% din populație petrece cel puțin 4 ore pe zi în fața unui ecran, fapt pentru care procentele pentru boli precum depresia, obezitatea și diabetul cresc îngrijorător. Este un comportament care trebuie să ne îngrijoreze? Suntem dependenți de calculator/tabletă/telefon sau tv?

Abilitatea de a ne controla și de a ne concentra atenția în mod voit, ne este sabotată de tehnologie într-un mod subtil, iar relațiile din viața noastră sunt afectate în mod direct. Începând de la relația pe care o ai cu tine! Cât timp îți dedici ție pentru a face sport sau orice altceva care să-ți crească vitalitatea și starea de sănătate? Când ai plecat ultima dată în vacanță și ai reușit să te rupi complet de telefon sau laptop?

În acest retreat vei putea să te deconectezi total, pentru că timp de o săptămână vei renunța la tehnologie și te vei bucura de tine și de activitățile pe care ți le-am pregătit, menite să te ajute să preiei controlul asupra minții tale și a stării tale interioare, conectandu-te cu natura și creând noi circuite prin care să te raportezi la ce este primordial în viața ta.

Accepti provocarea?!



PROGRAM

Luni- 8:00-12:00 Sosire

12:30 Meet&Greet

13:00 Prânz

18:00- Yoga

19:30- Cină

Miercuri- 7:30 Yoga

9:00 Mic dejun

Vizită Paleopoli –The Sanctuary of Grate Gods

18:00 Meditație și tehnici de respirație

19:30 Cină

Vineri-7:30 Yoga

9:00 Mic dejun

Vizită Pachia Ammos (Plaja)

18:00 Workshop Madale

19:30 Cină

Mărți- 7:30 Yoga

9:00- Mic dejun

Plajă-program de voie

13:00- Prânz

18:00- Toning Training

19:30 Cină

Joi- 7:30 Yoga

9:00 Mic dejun

Plajă-program de voie

13:00 Prânz

18:00 Aqua Gym

19:30 Cină

Sâmbătă-7:30 Yoga

9:00 Mic dejun

Plajă-program de voie

13:00 Prânz

18:00 Toning Training

19:30 Cină

Duminică- 9:00 Mic dejun

10:00- Farewell

Check out -12:00




Cristina Nedelcu

PROFESOR
CRISTIA SIMONA NEDELCU



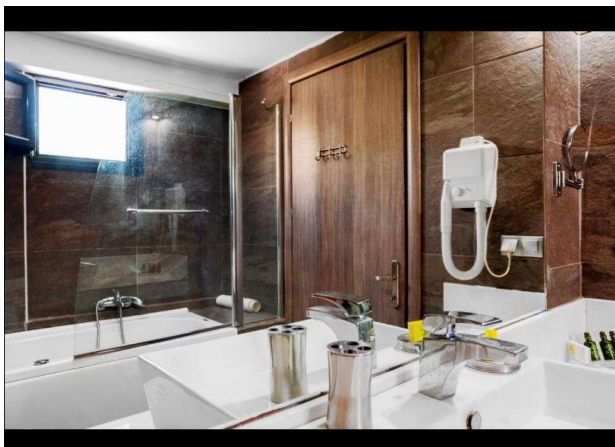
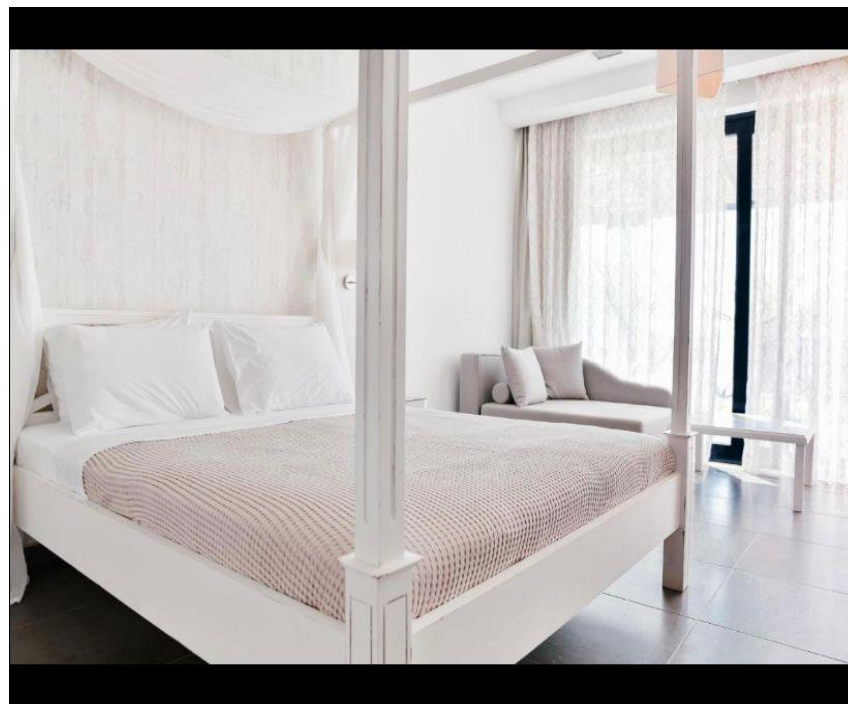
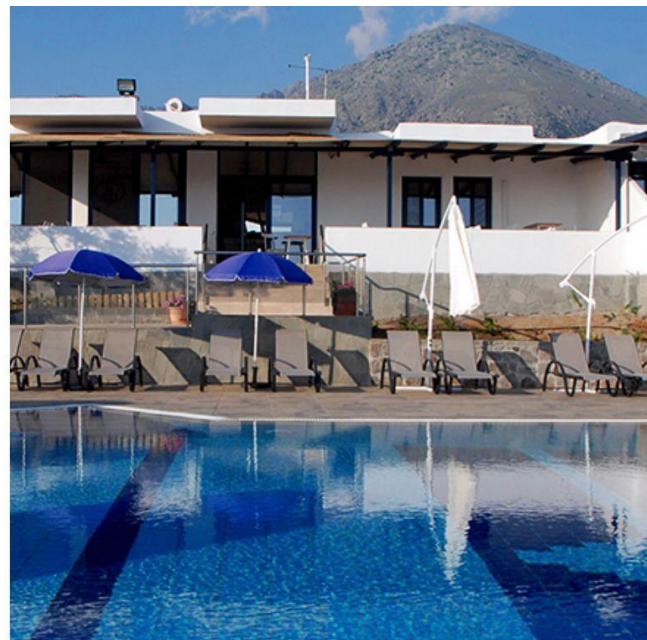
ON
Cristina Nedelcu

Pasiunea pentru gimnastica de înaltă performanță, disciplină, motivația, răbdarea și perseverența sunt elementele care mi-au construit portretul de multiplă campioană mondială și națională, Maestru Emerit al Sportului și specialist în domeniul fitness.

Astăzi sunt recunoscătoare și extrem de determinată să pot împărtăși mai departe cunoștințele acumulate de-a lungul carierei, prin instrumente eficiente, care să te încurajeze să devii cea mai bună variantă a ta!

LOCATIE

*Adresa va fi comunicată participanților.




Cristina Nedelcu

COST

Early bird- 10.05.2023 – 570 Euro (loc în cameră dublă)

Preț întreg- 850 Euro (loc în cameră dublă)

***În preț sunt incluse practicile și locul în cameră.**

***Nu sunt incluse, mesele și transportul.**

Înscrieri:

Mail: Contact@cristinanelcu.com

Telefon: 0768332750

