



Cristina Nedelcu

Digital Detox Retreat

1 Week Disconnected to ReConnect

23-30.06.2024

Lefkada- Grecia

De ce Lefkada?

Descoperă frumusețea insulei Lefkada, situată în Marea Ionică. Plajele sale cu nisip fin, precum Porto Katsiki și Egremni, te vor impresiona cu apele sale cristaline și stâncile spectaculoase. Orașul oferă o atmosferă tradițională, cu străzi înguste și taverna autentice, iar Vasiliki oferă o mulțime de oportunități pentru sporturile nautice.

De la biserica Agios Nikitas la cascada Dimosari, Lefkada abundă în atracții. Peisajele montane din interiorul insulei oferă posibilități pentru drumeții și explorare în natură. Gastronomia locală este și ea delicioasă. Te vei putea bucura de mossaka, placinte spanakopita și fructe de mare proaspete.

Indiferent dacă cauți relaxare pe plajă sau aventuri captivante, Lefkada este o destinație diversă și fermecătoare.



Plaje cu nisip fin și stânci spectaculoase.



Hiking în natură.



Activități diverse și atmosferă fermecătoare.


Cristina Nedelcu

De ce Digital Detox?

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, conectându-te cu natura și creând noi circuite prin care să te raportezi la ce este primordial în viața ta. Accepți provocarea?



Echilibrarea dintre tehnologie și offline este esențială pentru conexiuni autentice și pentru menținerea sănătății mentale.



Problemele asociate cu adicția de tehnologie, include anxietate, tulburări de somn și scăderea capacității de concentrare.



Reconectează-te cu tine însuși, crează-ți amintiri și conexiuni autentice, alături de mine!



2

3

Ce vom face în Retreat?

- Descoperă armonia dintre minte și corp într-o serie de sesiuni de yoga, ghidate pentru a îmbunătăți flexibilitatea și starea de bine.
- Învață tehnici profunde de respirații și meditație, redescoperind liniștea interioară și echilibrul emoțional.
- Tonifierea și revitalizarea în apă, cu o serie de exerciții adaptate mediului acvatic, îți vor aduce zâmbetul pe buze și îți vor stimula musculatura.
- Mindfulness Workshop
- Terminăm săptămâna într-un mod memorabil cu o petrecere pe apă, unde distracția se îmbină cu relaxarea într-un cadru panoramic.


Cristina Nedelcu



Practica de Yoga



Tehnici de
Meditatie



Aqua Gym



Tehnici de
Respirație



Workshop Surpriză



Petrecere pe barcă

Locația

*Adresa și programul vor fi comunicate participanților.




Cristina Nedelcu

Cost




Cristina Nedelcu



- EARLY BIRD - 799 EURO
- *preț redus până în 29.02.2024
- PREȚ INTREG – 1050 EURO
- *preț întreg cu posibilitatea de înscriere până în 31.05.2024
- **In preț sunt incluse :**
 - - Loc în cameră dublă (1 loc în camera de doua persoane)
 - -Mic dejun la locație
 - -Apă; Cafea; Suc și Prosseco :)
 - -Acces la toate practicile și workshop-urile susținute de Cristina Nedelcu
 - -Bilet acces Party Boat
 - -Plimbare cu barca
 - -Kit de participare
- **In preț nu sunt incluse:**
 - Transportul ; Prânzul; Cina sau costul altor activități.

Take time to
make your soul
happy!

Rezervă-ți locul!

Mail:

contact@cristinanedelcu.com

Telefon: 0768332750