

27. maj - 30. maj

HOTEL CRNI VRH 4\*  
DIVČIBARE  
3 NOĆENJA

+381 63 477 217

www.oscartours.rs

# EQUILIBRIUM DETOX PROGRAM



## VAŠE ZDRAVLJE JE NAŠ PRIORITET

Šta detox vikend znači za vas i vaše zdravlje? Telo svakodnevno pokušava da se izbori sa dosta štetnih materija koje unosimo u sebe i koje su svuda oko nas. Ono prirodno ima sposobnost da se regeneriše, ali ponekad je ipak potrebno pružiti mu podršku detoksikacijom. Za to je potreban detox vikend.

**TIM VRHUNSKIH STRUČNJAKA BIĆE UZ VAS 24 SATA DNEVNO KAKO BI VAŠE ZDRAVLJE STAVILI NA PRVO MESTO!**



**DR TAMARA VRAČAR RATKOVIĆ**

**PROFESORKA KINEZILOGIJE**

### I BALANSIRANA ISHRANA

Prvi ključ uspeha u detoksikaciji.

### II VEŽBE

Smanjuju stres i oslobađa hormone za poboljšanje raspoloženja, kao što su dopamin i serotonin, čini fizičko vežbanje vitalnom komponentom opšteg blagostanja.

### III ANTISTRES TERAPIJA

Kroz različite tehnike disanja pokrenućemo svoja pluća i naučiti kako da ojačamo jezgro tela. Disanje nam pomaže da kanališemo emocije i delujemo preventivno na stresne situacije.

### IV WELLNESS

Različiti SPA tretmani doprinose čišćenju organizma, kao i smanjenju stresa koji svakodnevni život nosi.

## DETOX VIKEND PAKETI

### Classic detox

**395 EUR**

- Uvodni pregled kod doktora
- Specijalni trodnevni detox program izrađen od strane najboljih stručnjaka u svojim oblastima (program u nastavku)
- Smeštaj u hotelu Crni Vrh, sa uključenim doručkom, ručkom i večerom baziranim na specijalnom režimu ishrane – detox režimu.

### Premium detox

**495 EUR**

- Uvodni pregled kod doktora
- Specijalni trodnevni detox program izrađen od strane najboljih stručnjaka u svojim oblastima (program u nastavku)
- Smeštaj u hotelu Crni Vrh, sa uključenim doručkom, ručkom i večerom baziranim na specijalnom režimu ishrane – detox režimu.
- Relax masaža
- Limfna drenaža
- Privatna konzultacija sa lekarom i trenerom

**27. maj - 30. maj**

HOTEL CRNI VRH 4\*  
DIVČIBARE  
3 NOĆENJA

**+381 63 477 217**

www.oscartours.rs

# EQUILIBRIUM DETOX PROGRAM

## Program

### **Četvrtak**

---

Dolazak i check in u hotel  
Pregled lekara  
Upozavanje (konferencijska sala)  
Večera  
Noćenje

### **Petak**

---

Ustajanje  
Vežbe buđenja  
Doručak  
Šetnja  
Ručak  
Odmor/ slobodno vreme  
Predavanje  
Relax vežbe za dobar san  
Večera  
Druženje  
Noćenje

### **Subota**

---

Ustajanje  
Vežbe buđenja  
Doručak  
Šetnja sa elementima meditacije i vežbama disanja  
Ručak  
Odmor/ slobodno vreme  
Radionica kroz igru/ imitiranje životinja/ kanalisanje stresa  
Flow  
Večera  
Relax vežbe za dobar san  
Noćenje

### **Nedelja**

---

Ustajanje  
Vežbe buđenja  
Doručak  
Vežbe u prirodi  
Ručak  
Polazak