



Program Joga balans v Termah 3000

Prisrčno pozdravljeni in dobrodošli na edinstvenem Joga balans programu v Termah 3000, na katerem se boste naučili uglasiti svoje telo in um s sproščujočo prekmursko joga, ki jo bo vodila jogistka Živa Trajbarič. Kombinacija joga asan, meditacije in drugih oblik »mehkih« vadb, ter hipopresivnega dihanja, vas bo pripravila, da se boste lažje soočili z vsakodnevnimi izzivi.

Udeležite se Joga balans programa med 24. 9. in 29. 9. 2023

1. DAN - NEDELJA

- ▶ Ob 17.00 do 18.20 spoznavna večerno sprostitevna prekmurska joga v Wellnessu Thermalium v Termah 3000 – Moravske Toplice.

2. DAN - PONEDELJEK

- ▶ Od 7.00 do 8.00 jutranja prekmurska joga v Wellnessu Thermalium.
- ▶ Med 8.00 in 8.30 druženje in sproščanje po vadbi ob septarijah.
- ▶ Ob 17.00 Miofascialna masaža.

3. DAN - TOREK

- ▶ Od 7.00 do 8.00 jutranja prekmurska joga v Wellnessu Thermalium.
- ▶ Med 8.00 in 8.30 druženje in sproščanje po vadbi ob septarijah.
- ▶ Med 11.00 in 17.00 izkoristite popust za zvočno masažo Peter Hess (45min).
- ▶ Ob 17.00 DO 18.00 hipopresivno dihanje v Wellnessu Thermalium.

4. DAN - SREDA

- ▶ Od 7.00 do 8.00 jutranja prekmurska joga v Wellnessu Thermalium.
- ▶ Med 8.00 in 8.30 druženje in sproščanje po vadbi ob septarijah.
- ▶ Ob 13.00 se nam pridružite na Sprehodu 3000 korakov in objemanju dreves v parku pri Prekmurski vasi Ajda. Možnost uporabe palic za nordijsko hojo.
- ▶ Ob 14.00 vabljeni na 40-minutni sprehod do čokoladnice Passero, kjer sledi degustacija čokolade.
- ▶ Od 17.00 do 18.00 hipopresivno dihanje v Wellnessu Thermalium.

5. DAN - ČETRTEK

- ▶ Od 7.00 do 8.00 jutranja prekmurska joga v Wellnessu Thermalium.
- ▶ Med 8.00 in 8.30 druženje in sproščanje po vadbi ob septarijah.
- ▶ Ob 17.00 DO 18.00 hipopresivno dihanje v Wellnessu Thermalium

6. DAN - PETEK

- ▶ Od 7.00 do 8.00 sproščujoča zaključna ceremonija prekmurske joge.
- ▶ Od 8.00 do 8.30 druženje in sproščanje ob septarijah.

Joga Balans program brez nočitve: 180 €

* rezervacija je potrjena s plačilom celotnega zneska.

* možnost dodatne rezervacije namestitve v hotelu po veljavnem ceniku.

* V paket je vključena degustacija v čokoladnici Passero, objemanje dreves in darilo presenečenja.

Rezervacije in dodatne informacije na:

Recepcija Thermalium
(02) 512 2400, wellness@terme3000.si

**TERME 3000 –
MORAVSKE TOPLICE**

SAVA HOTELS & RESORTS

V času Joga balans programa v Termah 3000
dodatno priporočamo tudi tretmaja, ki ju lahko rezervirate z 10 % popustom:

45-minutno Zvočno masažo Peter Hess® 50 €
v Wellnesu Thermalium

Ob zvočni masaži vibracije prodirajo globoko v notranjost telesa in zavibrirajo vsako posamezno celico, s pomočjo katere se sprostijo napetosti in blokade v telesu. Telo harmonizira, regenerira in revitalizira. Zaradi občutka varnosti in zaščite se doseže globoka sproščenost, boljše ozaveščanje telesa, več samozaupanja, kreativnosti in motivacije.



50-minutni tretma Access Bars® 49 €
v Wellnesu Thermalium

Za opuščanje starih vzorcev ter premagovanje podzavestnih strahov in blokad, ki nas omejujejo. Terapija, ki se izvaja v Wellnesu Thermaliumu, je osnovna tehnika Access Consciousness®. To je globoko sproščujoč proces, ki zmanjša napetost, tesnobo in stres, poveča povezanost s samim seboj, izboljša dožemanje bistva, osvobodi in odpira priložnosti na vseh področjih življenja.

