

Mindfulness Camp / 21



26-28 Kasım 2021
Le Meridien Bodrum Beach Resort

Günümüz modern yaşam koşullarının beraberinde getirdiği olumsuzluklar ve içinde bulunduğumuz diğer koşullar, günlük yaşamımızda bir şeylerden çok daha kolay rahatsız olmamıza sebep olur. Bunun bir sonucu olarak gerçekten ihtiyaç duyduğumuz ya da istediğimiz şeylere odaklanma konusunda problem yaşamaya başlarız.

Vitalica Wellness olarak, her bir bireyin bir yandan modern yaşam koşullarının gereksinimleri ile başa çıkmaya çalışırken, diğer yandan da bu durumun sebep olduğu baskı ve stres paralelinde başarılı olmak için sürekli çabaladığının farkındayız.

Bu nedenle, bu süreçte fiziksel ve zihinsel durumunuzu etkileyen stresi mutluluğa dönüştürebilmenizi sağlayacak, sizi destekleyecek ve size rehberlik edecek bir kamp programı oluşturduk.

VITALICA WELLNESS 2021 CONTINENT WINNER
"BEST DETOX PROGRAM" EUROPE

WORLD LUXURY
SPA AWARDS



WHATSAPP İLE İLETİŞİM
+90 252 311 05 05

www.vitalicawellness.com

Le **MERIDIEN**
BODRUM BEACH RESORT

Daha Kaliteli Bir Yaşam İçin, Bedeninizi ve Zihninizi Birlikte İyileştirin
“Mindfulness” yani Bilinçli Farkındalık yaklaşımı kapsamında misafirlerimize yoga ve meditasyon seansları, bedensel ve zihinsel detoks programları, destekleyici eğitimler, aktiviteler ve Prof. Dr. Zümra Atalay ile Mindful Terapi'ler sunuyoruz. Uzmanların rehberliğinde gerçekleştirilen terapiler ve söyleşiler sayesinde kişisel ilişkilerinizde ve stres yönetiminde yaşamınız boyunca kullanabileceğiniz etkili stratejiler keşfedeceksiniz.

Mindfulness programları sayesinde misafirler fiziksel, zihinsel ve ruhsal varoluşlarını iyileştirme imkanı bulurken hayatlarına ve kendilerine de farklı bir perspektiften bakma şansı yakalıyor.



Mindful Living, “anda kalma”nın önemine özellikle dikkat çeken ve yaşamın hızlı temposunu yakalayabilmek için bir yol olan, derin bir felsefedir.



“Mindfulness” kişinin geçmişi düşünmeden ya da gelecekle ilgili endişe duymadan, kendisinin ve çevresinin farkında olma halidir. Bilinçli Farkındalık hali, zihinsel sağlığın temelini oluşturur. Sağlıklı beslenme ve yaşam dolu aktivitelerle donatılmış kampın ardından kendinizi yenilenmiş ve yeniden doğmuş hissedeceksiniz.

Bu özel kamp size, kaygı, travma, depresyon ve diğer stresle şiddetlenen durumların semptomları tarafından ele geçirilirken, kendi ihtiyaçlarınıza dikkat temelli müdahaleleri nasıl uyarlayacağınızı öğretecektir.



Prof. Dr. Zümra Atalay, MEF Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü öğretim üyesidir. Mindfulness Eğitmenidir. 2014 yılında Mindfulness Institute Türkiye'yi kurmuştur.

Temel çalışma alanı bilinçli farkındalık (mindfulness), bilinçli farkındalık temelli terapiler, şefkat (compassion) ve şefkat temelli terapilerdir. Rochester Üniversitesi Psikoloji Bölümünde "Mindfulness ve Psikolojik İhtiyaçlar" üzerine bir proje yapmıştır. ulusal hakemli dergilerde makaleleri, TÜBİTAK projeleri, ulusal ve uluslararası kongrelerde bildirimleri bulunmaktadır.

Zümra Atalay, Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR), Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), iş yerlerinde kullanılan Search Inside Yourself (SIY), Okullar İçin B Foundations ve Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam (MBCL) Eğitici Eğitmenidir.

EAMBA (European Association of Mindfulness Based Approaches) kurulduğundan beri aktif üyesidir. Aynı zamanda Mindfulness ve Şefkat ile ilgili 4 kitabın yazarıdır. Türkiye Mindfulness Eğitmenleri Derneği (MINDED) kurucu üyesi ve başkanıdır.

Mindfulness Camp Programı

26 Kasım 2021

- 08:30 - 09:00 Vitalica Restaurant'ta Detox Bitki Çayları
- 09:00 - 09:15 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Akort Meditasyonu
- 09:15 - 10:00 Nefes Çalışması & Mindful Hareket
- 10:00 - 11:00 Mindful Kahvaltı
- 11:00 - 12:00 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Mindful Terapi
- 12:00 - 13:00 Vitalica Wellness Terapiler Hakkında Bilgilendirme ve Vücudunuzun Zamanı
- 13:00 - 14:00 Mindful Öğle Yemeği
- 14:00 - 16:00 Vitalica Wellness Terapiler Hakkında Bilgilendirme ve Vücudunuzun Zamanı
- 16:00 - 17:00 Nefes Çalışması ve Mindful Hareket
- 17:30 - 18:30 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Mindful Terapi
- 19:00 - 20:00 Mindful Akşam Yemeği
- 20:00 - 20:30 Vitalica Restaurant'ta Film Gecesi & Günün Değerlendirmesi

27 Kasım 2021

- 08:30 - 09:00 Vitalica Restaurant'ta Detox Bitki Çayları
- 09:00 - 09:15 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Akort Meditasyonu
- 09:15 - 10:00 Nefes Çalışması & Mindful Hareket
- 10:00 - 11:00 Mindful Kahvaltı
- 11:00 - 12:00 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Mindful Terapi
- 12:00 - 13:00 Vitalica Wellness Terapiler Hakkında Bilgilendirme ve Vücudunuzun Zamanı
- 13:00 - 14:00 Mindful Öğle Yemeği
- 14:00 - 16:00 Vitalica Wellness Terapiler Hakkında Bilgilendirme ve Vücudunuzun Zamanı
- 16:00 - 17:00 Nefes Çalışması ve Mindful Hareket
- 17:30 - 18:30 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Mindful Terapi
- 19:00 - 20:00 Mindful Akşam Yemeği
- 20:00 - 20:30 Mindful Sohbet

28 Kasım 2021

- 08:30 - 09:00 Vitalica Restaurant'ta Detox Bitki Çayları
- 09:00 - 10:00 Açık Alanda Mindful Hareket
- 10:00 - 11:00 Mindful Kahvaltı
- 12:00 Check-out

Vitalica
Wellness





**26-28 Kasım 2021
Mindfulness Kampı Fiyatları**

2 gece/3 gün konaklama ve kamp

Tek kişilik oda: 530 EUR

Çift kişilik oda: 745 EUR

Le MERIDIEN
BODRUM BEACH RESORT

Boğaziçi Mah. Yazlık Siteler Sk.
No:60 Adabükü, Bodrum | Muğla

Turizm Bakanlığı, Marriott ve Ethica Pandemi Hastanesi COVID-19 önlemleri referans alınarak uygulanan yüksek seviyedeki dezenfeksiyon ve sterilizasyon önlemlerine vitalicawellness.com/guvenlitatil adresinden ulaşabilirsiniz.

www.vitalicawellness.com

WHATSAPP İLE 
ANINDA İLETİŞİM

0252 311 0505

0549 805 4934

e-mail: sales@lemeridienbodrum.com