

# Mindfulness Camp / 22



## 03 – 05 Haziran 2022

Le Meridien Bodrum Beach Resort

Modern yaşam her ne kadar bizlere avantajlar sağlasa da, beraberinde ortaya çıkardığı zorluk ve olumsuzluklar, günlük hayatımızda bir yandan da rahatsız edebilir.

Bu durumda karşılaştığımız temel problemlerden biri de, asıl ihtiyaç ve isteklerimize odaklanmakta yaşadığımız zorluklar olur.

Hepinizin modern yaşama ayak uydurmaya çalışırken bir yandan da karşınıza çıkan baskı ve stresi yönetebilmek ve onunla beraber devam edebilmek için gösterdiği çabanın farkındayız.

Vitalica Wellness Mindfulness Camp programını da tam bu nedenle oluşturduk.

Bu kamp, kendimize bakmamıza ve böylece hayatımızdaki baskı ve stresi; sizin bir iyi oluş haliyle karşılamamıza rehberlik edecek.

VITALICA WELLNESS 2021 CONTINENT WINNER  
“BEST DETOX PROGRAM” EUROPE

WORLD LUXURY  
SPA AWARDS



WHATSAPP İLE İLETİŞİM  
+90 549 805 48 21

[www.vitalicawellness.com](http://www.vitalicawellness.com)

Le MERIDIEN  
BODRUM BEACH RESORT

Bu kamp ile yaşam kalitenizi artıracak, zihninizi iyileştirirken bir yandan da beden sağlığınıza dokunacak yoga, meditasyon seansları gibi detoks programları, eğitimler, aktiviteler ve Prof. Dr. Zümra Atalay ile Mindful Terapi'ler sunuyoruz.

Alanında uzman terapistlerin öncülüğünde gerçekleşen terapiler ve söyleşiler ile karşılaşabileceğiniz durumları ve bu durumlara verdiğiniz tepkileri yönetmeyi, stresle yaşamayı öğrenecek ve hayatın her alanında kullanabileceğiniz etkili stratejiler keşfedeceksiniz.



Mindful Living, "anı yaşamaya" odaklanan ve daha iyi bir yaşam sürmenizi sağlamak için eylemlerinize, sözlerinize ve hislerinize dikkat etmeyi içeren derin bir felsefedir.



"Mindfulness" zihnimizin geçmiş veya geleceğe uçuşmadan, şimdiki ana odaklanmasına yardımcı olur. Şimdi ve buradayken düşünceleriniz, duygularınız ve eylemlerinizi üzerinde tam kontrole sahipsiniz. Mindfulness programları sayesinde kendinizi zihinsel ve bedensel olarak iyileştirme imkanı bulacak, hayata ve kendinize farklı açılardan bakma şansını da yakalayacaksınız. Zihinsel ve bedensel sağlığınıza dair yaşam dolu aktivitelerle donatılmış bu kampın ardından kendinizi yenilenmiş ve yeniden doğmuş hissedeceksiniz.

Bu özel kamp size, zorlandığınız duygu ve durumlara yanıt verirken veya bedeninizle temasa geçerken mindfulness temelli müdahalelerden nasıl yardım alabileceğinizi 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

### 03 Haziran 2022

#### Intensive Detoks

- 11:00 - 11:15 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Akort Meditasyonu
- 11:15 - 12:15 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Mindful Terapi
- 12:15 Magnesium Supplement Shot
- 12:30 - 13:10 Group Fitness Class
- 13:10 - 14:00 Time For Your Body
- 14:00 Intensive Lunch
- 14:30 - 15:30 Mindful Hareket
- 15:30 LVR Shot
- 15:45 - 16:45 Breathing Therapy & Meditation Group Session
- 17:00 Wellness Juice + Supplement
- 17:30 - 18:30 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Mindful Terapi
- 19:00 Intensive Dinner
- 21:00 Probiotic
- 21:00 - 22:30 Film Gecesi + Prof. Dr. Zümra Atalay ile değerlendirme

### 04 Haziran 2022

#### Intensive Detoks

- 08:00 Oil Pulling + Wellness Shot + Supplement
- 08:15 - 09:15 Morning Walk with 15 min interval exercise
- 09:15 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Akort Meditasyonu
- 09:30 - 10:30 Yoga Class
- 10:30 Intensive Breakfast
- 11:00 - 12:00 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Mindful Terapi
- 12:00 Magnesium Supplement Shot
- 12:30 - 13:10 Group Fitness Class
- 13:10 - 14:00 Time For Your Body
- 14:00 Intensive Lunch
- 14:30 - 15:30 Mindful Hareket
- 15:30 LVR Shot
- 15:45 - 16:45 Breathing Therapy & Meditation Group Session
- 17:00 Wellness Juice + Supplement
- 17:00 - 18:30 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Mindful Terapi
- 19:00 Intensive Dinner
- 21:00 Probiotic
- 21:00 - 22:30 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Mindful Sohbet

### 05 Haziran 2022

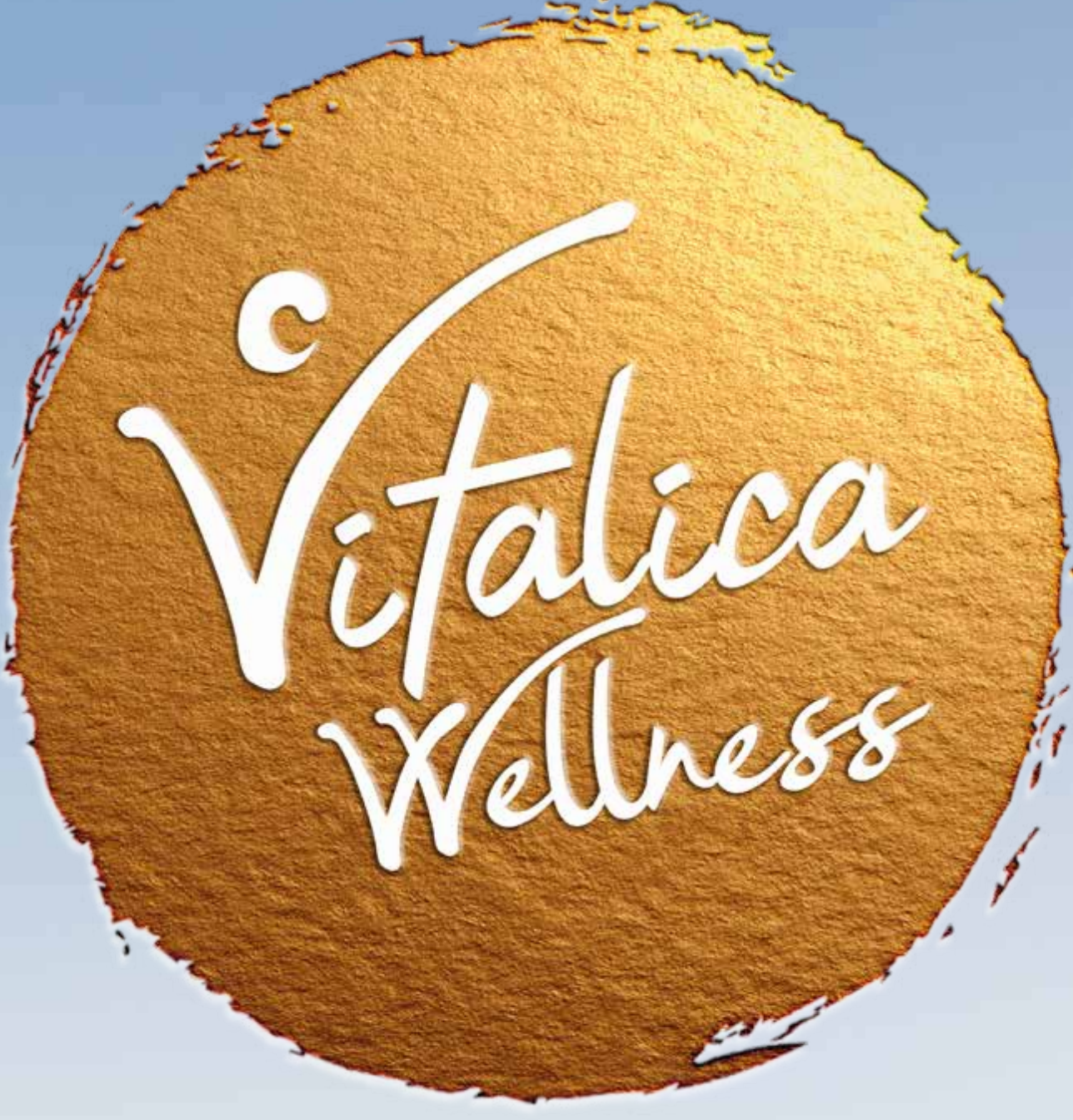
#### Intensive Detoks

- 08:00 Oil Pulling + Wellness Shot + Supplement
- 08:15 - 09:15 Morning Walk with 15 min interval exercise
- 09:15 Prof. Dr. Zümra Atalay ile Akort Meditasyonu
- 09:30 - 10:30 Yoga Class
- 10:30 Intensive Breakfast

\* Kampa katılanlara fiziksel olarak arınmayı arttırmak ve desteklemek için **Infrared Sauna**, **Buhar Odası**, **Tuz Odası** ve **Angel Of Water** kullanımı ücretsiz olarak sunulacaktır.

Vitalica  
Wellness





**03-05 Haziran 2022  
Mindfulness Kampı Fiyatları**

**2 gece/3 gün konaklama ve kamp**

**Tek kişilik oda: 976 EUR**

**Çift Kişilik oda: 1346 EUR**

**Le MERIDIEN**  
BODRUM BEACH RESORT

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

Turizm Bakanlığı ve Marriott COVID-19 önlemleri referans alınarak uygulanan yüksek seviyedeki dezenfeksiyon ve sterilizasyon önlemlerine [vitalicawellness.com/guvenlitatil](http://vitalicawellness.com/guvenlitatil) adresinden ulaşabilirsiniz.

[www.vitalicawellness.com](http://www.vitalicawellness.com)

WHATSAPP İLE   
**ANINDA İLETİŞİM**

**0252 311 0505**

**0549 805 4821**

e-mail: [sales@lemeridienbodrum.com](mailto:sales@lemeridienbodrum.com)