



# Vikend restart u Hederi

## YOGA RETRAT PROGRAM

### **PETAK**

Dolazak, uzemljenje i upoznavanje

Dolazak učesnika u kamp Hedera planiran je u poslijepodnevnom satima, uz prijavu i smještaj u sobe. Nakon vremena za raspakivanje i opuštanje uz rijeku i upoznavanje kampa, slijedi uvodni joga čas i meditacija pored vode, fokusirana na lagano istezanje nakon puta, vježbe disanja i postavljanje namjere za vikend. Veče se nastavlja uz domaću vegetarijansku ili vegansku večeru, a ostatak vremena je rezervisan za opušteno druženje uz čaj i zvuke prirode.

### **SUBOTA**

Praksa, priroda i opuštanje

Dan počinje jutarnjom jogom i pranajamom na otvorenom, u ambijentu svježeg zraka i prirode pored rijeke, nakon čega slijedi doručak. Tokom sredine dana učesnici biraju između dvije opcije: opuštanja u kampu uz meditaciju, šetnje kroz netaknutu prirodu ili radionicu u kampu, uz organizovan ručak, ili rafting spust kroz kanjon za grupe koje odaberu aktivniji paket, nakon čega je ručak organizovan po povratku. U poslijepodnevnom satima slijedi yin ili restorativna joga i vođena meditacija uz zvuk rijeke, dok se večer završava večerom u tradicionalnoj bezmesnoj varijanti i druženjem oko logorske vatre.

### **NEDELJA**

Integracija i povratak

Jutro je rezervisano za završnu praksu joga i meditaciju zahvalnosti na otvorenom, nakon čega slijedi doručak i slobodno vrijeme za pakovanje, kupanje i fotografisanje. Prije odlaska organizovan je zajednički ručak, a polazak iz kampa planiran je u poslijepodnevnom satima, uz osjećaj odmora, obnove energije i integrisanog iskustva vikenda.

### **NAPOMENA**

Program je moguće organizovati i radnim danima za grupe od 10 i više učesnika, uz potpunu fleksibilnost i prilagođavanje željama grupe i rasporedu joga instruktora.



# Joga mir i balans

*PAKET 1 - 2 NOĆENJA NA BAZI PUNOG PANSIONA*

Ovaj paket je u potpunosti podređen miru, meditaciji i praksi na otvorenom uz šum rijeke.

- Trajanje: Petak (od 14:00h) do Nedjelje (do 16:00h) – Postoji mogućnost organizovanja i radnim danima.
- Smještaj: 2 noćenja u sobama sa sopstvenim kupatilom i sopstvenom terasom koja ima pogled na rijeku Taru.
- Ishrana: 6 bogatih domaćih obroka (2x doručak, 2x ručak, 2x večera).
- Meni: Potpuno prilagođen – vegetarijanski, veganski program (po izboru grupe).
- Prostor za praksu: Besplatno i ekskluzivno korišćenje velike zelene površine kampa, pored rijeke
- Vrijeme za aktivnosti: Satnica je potpuno prilagođena vašem ritmu, ostavljajući slobodne jutarnje i kasno-popodnevnne termine za jogu, meditaciju i radionice.

**CIJENA PAKETA PO OSOBI: 100 EUR**



# Joga & Rafting

**PAKET II - 2 NOĆENJA NA BAZI PUNOG PANSIONA & RAFTING SPUST**

Idealan spoj duhovnog mira i adrenalinske avanture kroz netaknuti kanjon.

- Trajanje: Petak (od 14:00h) do Nedjelje (do 16:00h)
- Smještaj i ishrana: Sve pogodnosti iz Paketa 1 (2 noćenja + 6 prilagođenih obroka)
- Rafting aktivnost: Organizovan rafting spust uz kompletnu licenciranu opremu, licencirane skipere i prevoz
- Prostor za praksu: Besplatno korišćenje terase i plaže van termina za rafting
- Vrijeme za aktivnosti: Satnica je potpuno prilagođena vašem ritmu, pa pored slobodnih jutarnjih i kasno-popodnevni termina za jogu i radionice, imate savršeno uklopljen termin za rafting.

**CIJENA PAKETA PO OSOBI: 150 EUR**

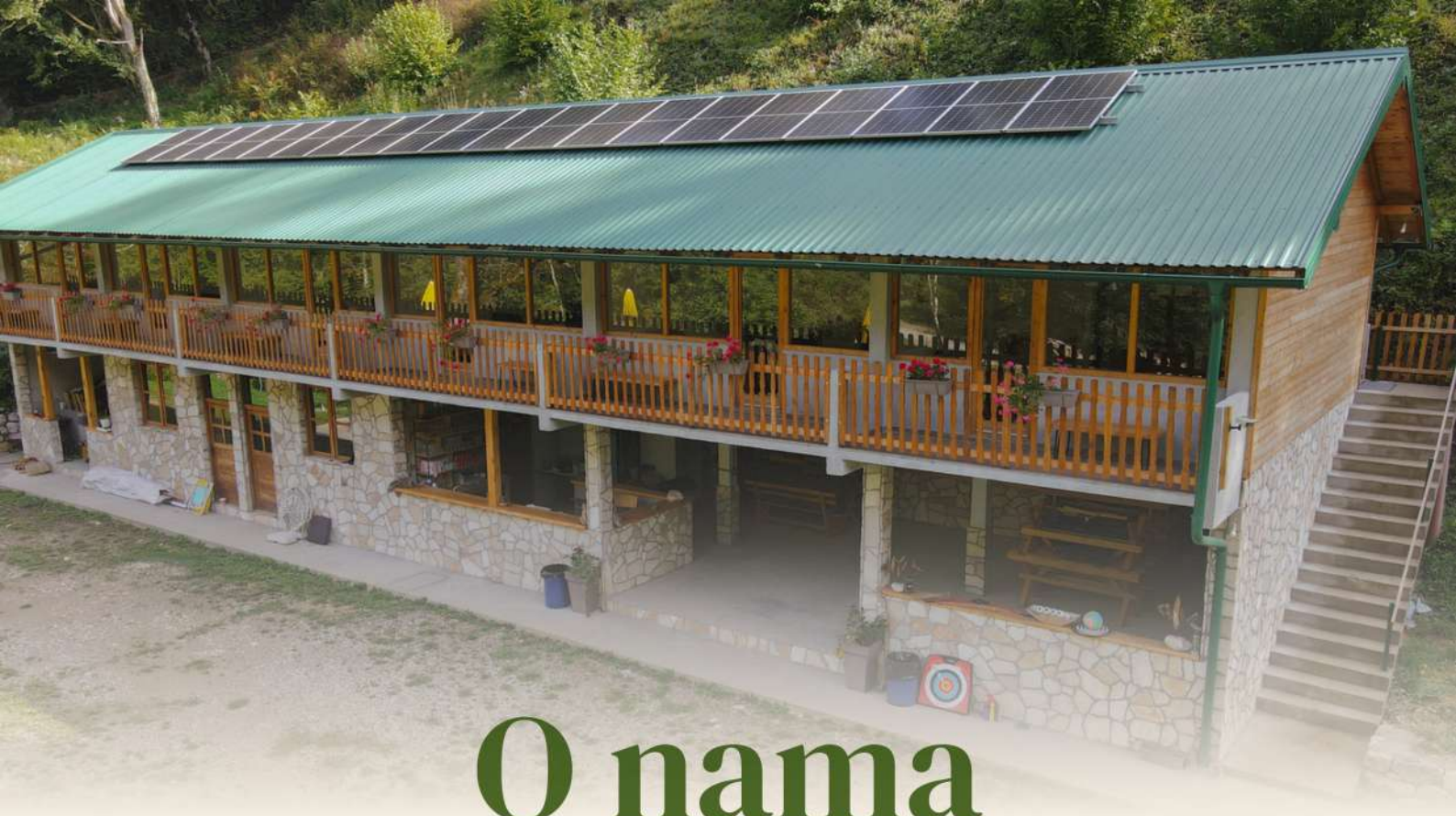


# Pogodnosti

**Gratis mjesto za vodiča grupe: Na 10 ili više prijavljenih i plaćenih polaznika, joga instruktor (vodič grupe) dobija smještaj i hranu potpuno besplatno.**

**Fleksibilnost satnice: Obroke i termine prve i poslednje prakse u potpunosti prilagođavamo Vašem planu i programu.**

**Logistička podrška: Naš tim vam stoji na raspolaganju za organizaciju dodatnih izleta (npr. šetnja kroz Park prirode Tara...).**



# O nama

**Rafting kampa Hedera nalazi se u prelijepom prirodnom okruženju u blizini Foče, na samoj obali rijeke Tare. Kamp je otvoren od maja do septembra.**

**Kapacitet: Kamp raspolaže sa 40 mjesta, idealnim za organizovane grupe različitih veličina.**

**Smještaj: Udobne sobe sa sopstvenim kupatilima pružaju dodatni komfor i privatnost.**

**Ambijent za praksu: Mirna lokacija uz rijeku, terase i zelene površine stvaraju savršen prostor za jogu, meditaciju i opuštanje u prirodi.**

**Ishrana: Mogućnost pripreme vegetarijanskih i veganskih obroka od lokalnih namirnica, prilagođenih potrebama grupe.**

**Dodatni sadržaji: Šetnje u prirodi, privatna plaža i mogućnost organizacije rafting avanture na Tari, kao i ostalih izleta iz ponude.**





# Napomene i rezervacije

**Cijene su izražene po osobi i važe za grupe do 10 učesnika, dok se za grupe od 10 i više učesnika odobrava popust od 10%.**

**Boravišna taksa i osiguranje su uračunati u cijenu i plaćaju se u skladu sa važećim zakonskim propisima.**

**Program je moguće organizovati i radnim danima za grupe od 10+ učesnika.**

**Rezervacija termina se potvrđuje uplatom avansa u iznosu od 30% od ukupne ukupne vrijednosti aranžmana.**

 Telefon / Viber / WhatsApp: +387 65 911 557 / +387 65 660 542



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



[rafting\\_kamp\\_hedera](https://www.instagram.com/rafting_kamp_hedera)



[rafttara.hedera@gmail.com](mailto:rafttara.hedera@gmail.com)