



Vikend restart u Hederi

YOGA RETREAT PROGRAM

PETAK

Dolazak, uzemljenje i upoznavanje

Dolazak učesnika u kamp Hedera planiran je u poslijepodnevnim 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 od strane organizatora programa, 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 poslijepodnevnim 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 joge 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 poslijepodnevnim 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.

A woman with long brown hair, wearing a bright pink t-shirt and black leggings, is captured in a dynamic yoga pose. She is standing on her right leg, with her left leg bent and tucked under her. Her arms are raised high, with her hands reaching towards each other above her head. The background is a lush, green forest with tall trees and sunlight filtering through the leaves, creating a soft, hazy atmosphere.

Joga mir i balans

PAKET I – 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.



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-popodnevnih termina za jogu i radionice u vašoj organizaciji, imate savršeno uklopljen termin za rafting.

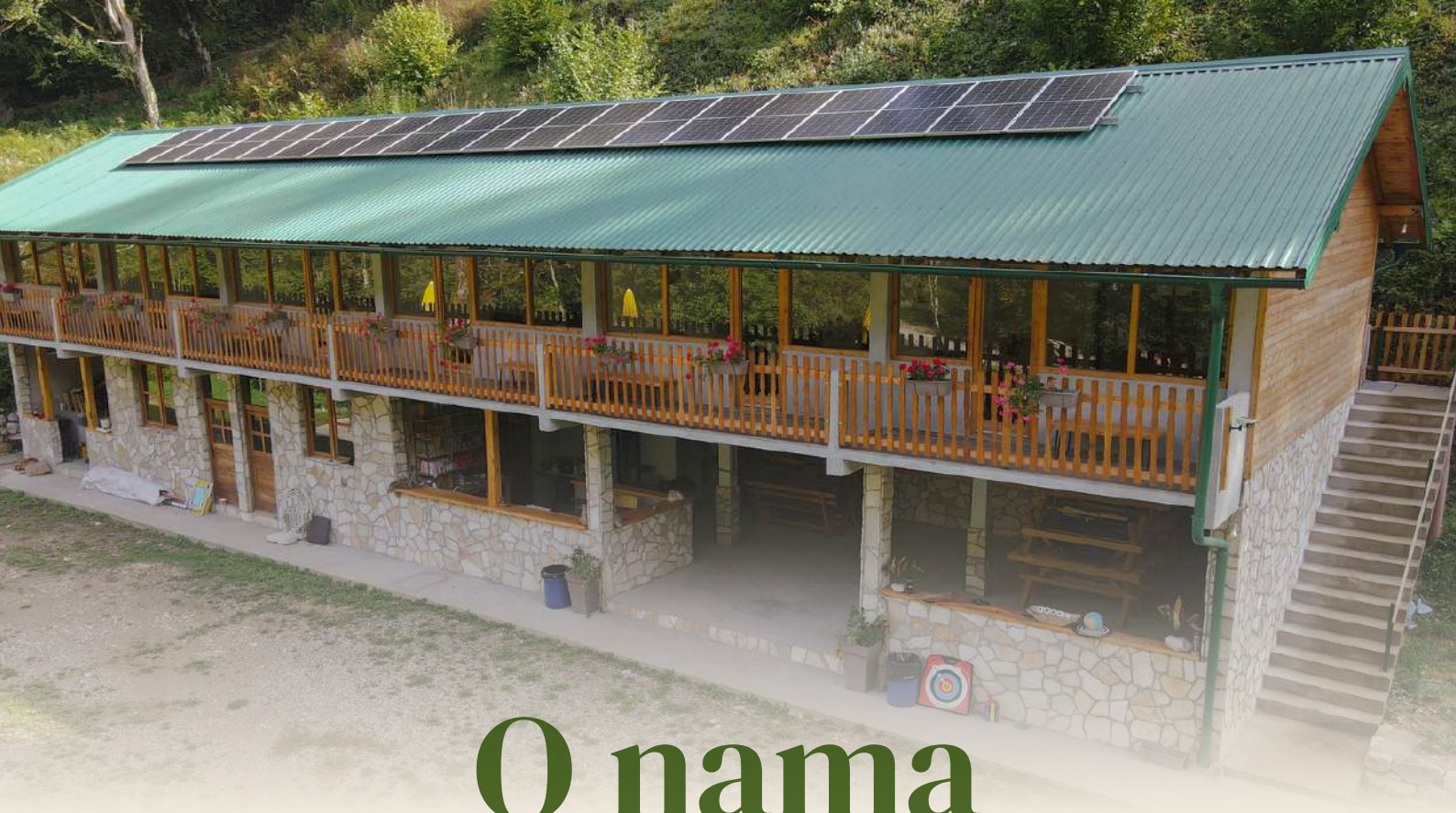


Pogodnosti

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

Aktivnosti, joga sesije i raspored nisu vođeni s naše strane. Mi vam stavljamo na raspolaganje prostor i logistiku, a organizacija vremena, osmišljavanje joga programa i vođenje radionica su u potpunosti u rukama samih gostiju (ili vašeg stručnog vođe/instruktora).

Za grupe od 10 i više učesnika, organizator dobija paket gratis, dok za grupe od 15 i više učesnika svi imaju odobren 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



[rafting_kamp_hedera](https://www.instagram.com/rafting_kamp_hedera)



rafttara.hedera@gmail.com