

Mind & Body *Reset*



akşamları ise ödüllü restoranlar ve beach clublar ile hayatı kutladığın bütünsel bir deneyim yolculuğuna hoş geldin.

Resetlenmeye hazır mısın?



Bu deneyim Kimler için?



Kendine zaman ayırmayı bir ihtiyaç olarak gören, yoğun tempoya bilinçli bir ara vermek isteyenler

Bali'de sadece gezmek değil, bedenine iyi bakmayı öğrenmek isteyen, ama bunu öėrenirken tüm günü derste geçirmek istemeyenler

Koğturmalı bir tur programı yerine dinlenerek keğfetmeyi deneyimlemek isteyenler

Standart ve kalabalık Bali turlarının otesinde, daha rafine ve seilmiğ bir deneyim arayanlar

Ruh, beden ve keėfi tek bir akıėta buluėturan bütünsel bir yolculuk isteyenler

Bali'nin eğsiz doğasını, konfor ve estetikten dn vermeden, 5 yıldıızlı lüks tesislerde deneyimlemek isteyenler

Bu yolculukta edindiklerini yalnızca Bali'de bırakmayıp, günlük yağamına sürdürülebilir şekilde entegre etmek isteyenler için

Uzman Eğitmen NCPT İpek Yolyapan; bedeni yalnızca estetik ya da performans üzerinden değil, fonksiyon, sinir sistemi ve sürdürülebilir sağlık perspektifiyle ele alıyor.

Kampa özel hazırladığı derslerini; omurgayı korumak, bedeni doğru kullanmayı öğrenmek ve günlük yaşamın içinde farkında olmadan yapılan mikro hataları dönüştürmek üzere tasarladı.

Bu kampta amaç kısa vadeli bir “iyi hissetme” değil;

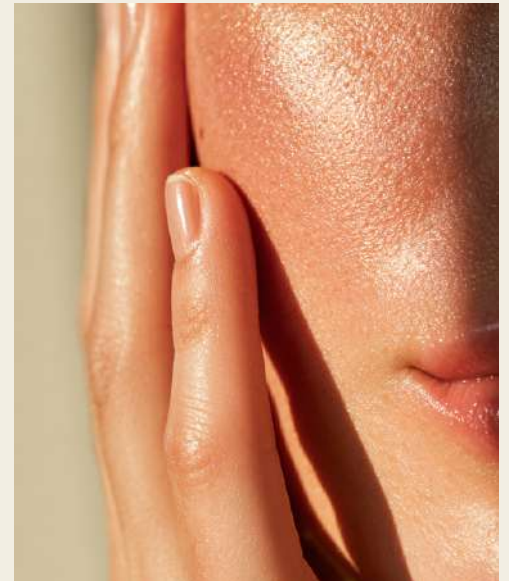
Bali’den döndükten sonra da bedenle kurulan ilişkiyi kalıcı olarak değiştirecek bilgi ve farkındalığı kazanmaktır.

İpek Yolyapan rehberliğinde gerçekleşecek tüm seanslar;

düzenli spor geçmişi olmayan katılımcıların dahi güvenle uygulayabileceği, zorlamadan güçlendiren ve bedeni dinlemeyi öğreten bir yapı üzerine kuruludu.



uzman eğitmen
İpek Yolyapan



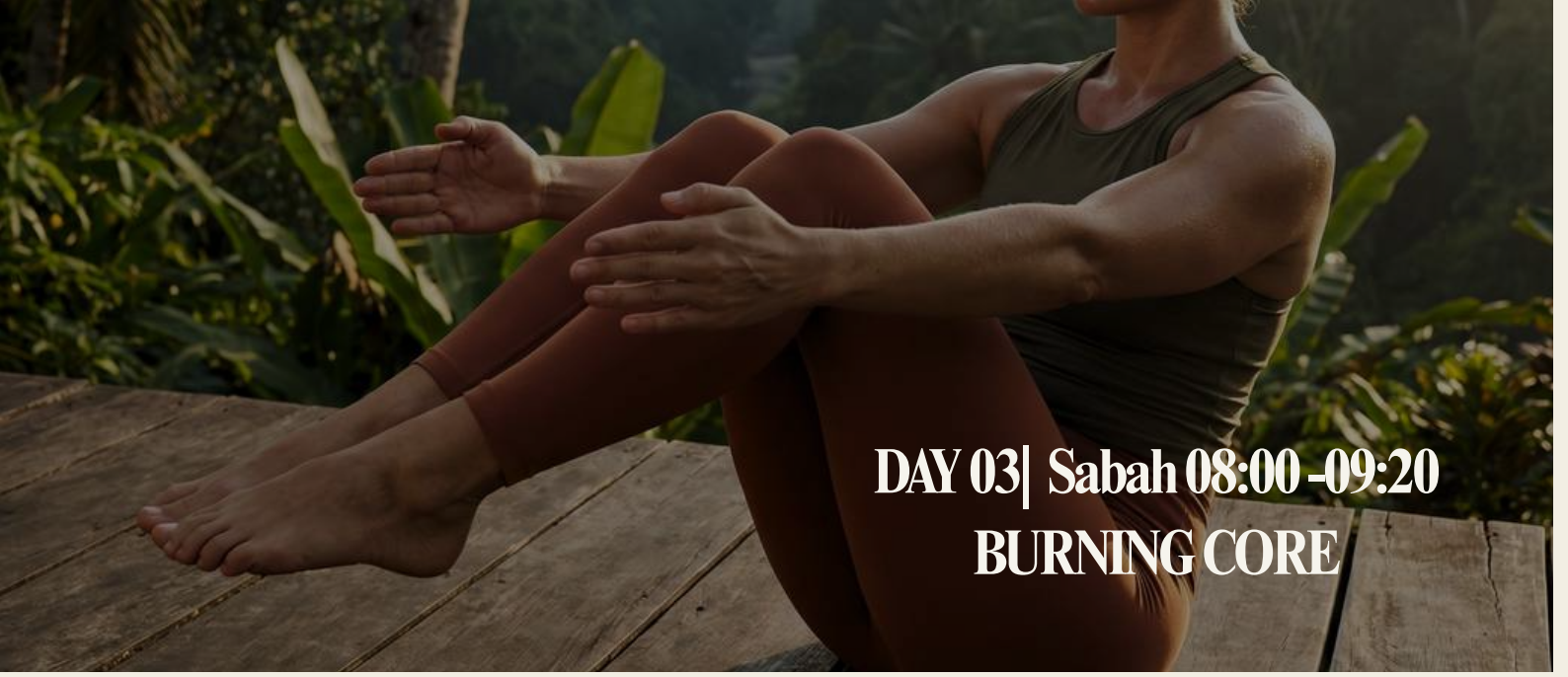
DAY 02 | Sabah 08:00 -09:20
THE LYMPHATIC RESET

Circulation Flow & *De-bloat*

Uzun yolculuğun bedendeki ağırlığını atmak için tasarlanmış, herkesin rahatlıkla uygulayabileceği dolaşım odaklı özel bir mat serisi.

Zorlayıcı spor hareketlerinden uzak; ritmik ve akışkan bir tempoda ilerleyerek lenfatik sistemi (vücudun detoks mekanizmasını) uyandırıyoruz.

Mat üzerinde, yerçekimini lehimize kullanarak yapacağımız hafif fasyal rahatlatma teknikleriyle, bacaklardaki ve eklemlerdeki ödemi süpürüp atıyoruz. Bu ders bir egzersizden çok, bedenin sıvı akışını düzenleyen biyolojik bir 'hafifleme' seansıdır.



DAY 03| Sabah 08:00 -09:20
BURNING CORE

The Power House *Precision*

Güne, Pilates metodunun kalbi olan 'Powerhouse' (merkez) bağlantısını en derin haliyle hissederek başlıyoruz.

Kontrol, akıcılık ve kesinlik prensipleriyle örülü bu derste; karın kaslarını ateşlerken omurga etrafındaki en derin stabilizörleri uyandırıyoruz.

Mat üzerinde yerçekimine meydan okuyan geçişler ve izometrik beklemlerle hem fiziksel dayanıklılığı artırıyor hem de zihinsel odaklanmayı zirveye taşıyoruz. Bedenin limitlerini güvenle keşfedeceğiniz, tekniğin güce dönüştüğü 'imza' niteliğinde bir seans.

DAY 03 | Öğlen 15:30 -16:30
THE NERVOUS SYSTEM RESET

Spinal Fluidity & *Vagus* reset

Sabahki güç odaklı çalışmanın ardından, ikindi vaktinde vitesi düşürüyor ve bedenin 'iyileşme' modunu aktive ediyoruz.

İlk bölümde; omurganın her bir omurunu tek tek hareket ettirdiğimiz akışkan bir mobilite serisiyle eklemleri yağlıyoruz.

Dersin son bölümünü ise; vücudun 'sakinleşme düğmesi' olan Vagus Sinirini uyarmaya ayırıyoruz. Özel diyafram nefes teknikleri ve ses titreşimleriyle (humming), kortizol seviyesini düşürüyor ve akşam yemeğine zihinsel bir berraklıkla hazırlanıyoruz.



DAY 04 | 07:00 - 08:20
NECK & FACE GLOW

PreTour Glow

Neck & Posture prep

Yoğun geçecek bir gezi günü öncesinde, günü enerjik ve 'fotojenik' karşılamak için sabah erken saatlerde matın üzerindeyiz. Gece uykusunda sıkışan boyun ve omuz kuşağını açıyoruz.

Dersin ikinci yarısında ise; sabah şişkinliğini (morning puffiness) atan hızlı ve etkili 'Yüz Yogası' teknikleriyle cildin kan dolaşımını artırıyoruz. Güne; ağrısız bir boyun, açık bir göğüs kafesi ve Bali fotoğrafları için ıslıl ıslıl, canlı bir yüz ifadesiyle başlıyoruz.



Posture Lab

Hilton Resort Nusa Dua

Beden Mimarisi Atölyesi

Sadece matın üzerinde değil, hayatın içinde omurgayı nasıl taşımamız gerektiğini öğrendiğimiz; teorik ve pratik bir farkındalık atölyesi.

Telefon kullanırken, bilgisayar başında otururken veya yürürken farkında olmadan yaptığımız mikro hataların, nasıl kronik bel ve boyun ağrılarına dönüştüğünü analiz ediyoruz.

Yerçekimine karşı bedeni en ekonomik ve doğru şekilde kullanma kılavuzunu çıkararak; ağrısız, dik ve özgüvenli bir duruşun şifrelerini günlük rutinimize entegre ediyoruz.

TUR PROGRAMI



20 MAYIS - 1. GÜN

Türk Hava Yolları **TK66 IST–DPS** tarifeli seferi için saat **22:00’de** İstanbul Havalimanı’na varış.

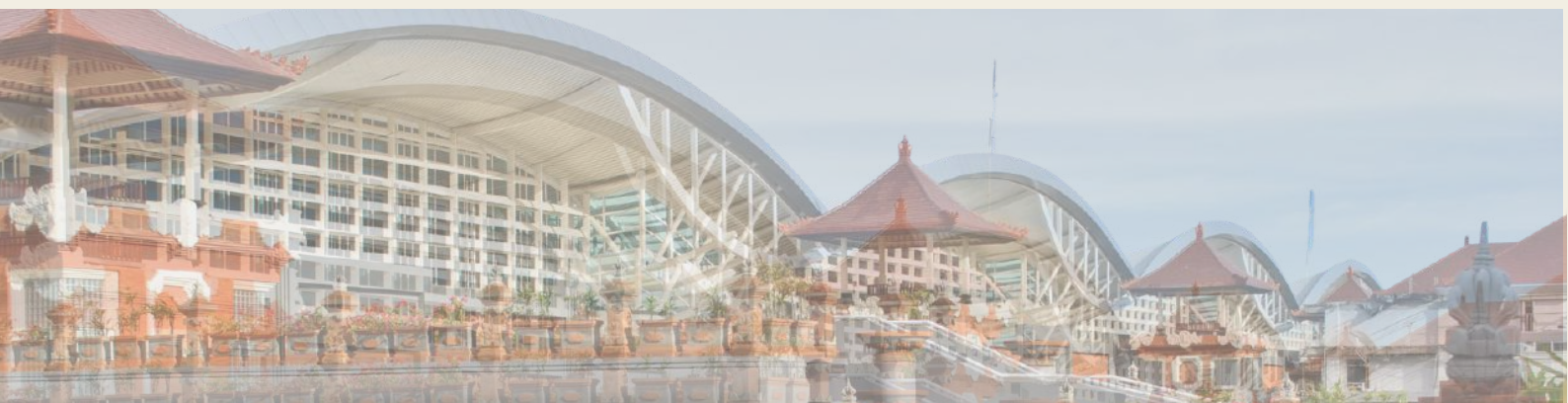
Grup liderlerimiz eşliğinde gerçekleşecek buluşmanın buluşma noktası, 19 Mayıs akşamı kurulacak olan WhatsApp grubumuz üzerinden katılımcılarımızla paylaşılacaktır.

Saat **01:20** kalkışlı gece uçuşu ile Bali’ye doğru yola çıkıyoruz. Yaklaşık 12 saat süren uçuşun ardından, Bali yerel saatiyle 19:05’te Ngurah Rai Havalimanı’na varıyoruz.

Varışta bizi karşılayan yerel Trk rehberimiz ile buluşarak, Ubud bölgesinde yer alan ilk konaklama tesisimiz The Yoga Barn Retreat’e transfer oluyoruz.

Yaklaşık 20:30 – 21:00 saatleri arasında otele varışın ardından, yolculuğun yorgunluğunu atabilmeniz için hafif bir akşam yemeği ve dinlenme zamanı.

Bu ilk akşam, bedenin uzun yolculuğa uyumlanması ve Bali ritmine yumuşak bir geçiş yapmak için serbest akışta planlanmıştır.



21 MAYIS - 2. GÜN

Güne, uzun yolculuğun bedende yarattığı ağırlığı nazikçe serbest bırakan özel bir sabah seansı ile başlıyoruz.

08:00 – 09:20 | Circulation Flow & De-bloat

09:30 – 10:30 | Otelde Kahvaltı

11:30 – 16:30 | Serbest Zaman



Bu zaman diliminde dileyen misafirlerimiz tesisin spa ve dinlenme alanlarından faydalanabilir, Yoga Barn'da bulunan diğer workshoplara katılabilir ya da Ubud'un sokaklarını ve kafelerini keşfe çıkabilir.

Talep eden misafirlerimiz için özel araç ve şoför organizasyonu sağlanabilir.

17:00 | Otelden Hareket

The Sayan House'da Gün Batımı, Kokteyl & Akşam Yemeği

Ayung Nehri manzarası eşliğinde, özenle seçilmiş bu mekânda gün batımını karşılıyoruz. Akşam boyunca İpek Yolyapan ile “Dengeli Beslenmenin Psikoloji Üzerindeki Etkileri” üzerine keyifli, ilham verici ve interaktif bir sohbet gerçekleşiyor.

Bu akşam, bedenin gün içindeki ritmini tamamlayan; zihni besleyen, yumuşak ve akılda kalıcı bir kapanış sunacak.



22 MAYIS - 3. GÜN



08:00 – 09:20 | The Power House Precision

09:30 – 10:30 | Otelde Kahvaltı

11:00 – 15:00 | Serbest Zaman

Bu zaman diliminde dileyen misafirlerimiz tesisin spa ve dinlenme alanlarının keyfini çıkarabilir, Ubud'un doğal ve kültürel dokusunu kendi temposunda keşfedebilir ya da tesiste bulunan diğer derslere katılabilir.

Talep eden misafirlerimiz için özel araç ve şoför organizasyonu sağlanabilir.

15:30 – 16:30 | Spinal Fluidity & Vagus Reset

18:30 | Zest Ubud'da Akşam Yemeği & Eğlence

Ubud'un enerjik ve samimi atmosferinde, keyifli bir akşam yemeği ve müzik eşliğinde günün ritmini tamamlıyoruz.

@zestubud



23 MAYIS - 4. GÜN



07:00 – 08:20 — Pre-Tour Glow: Neck & Posture Prep

08:20 – 10:00 Otelde kahvaltı

10:00 — Rehberimiz eşliğinde otelden hareket

Tegenungan Şelalesi

Tropikal doğanın kalbinde, yemyeşil bitki örtüsünün arasından dökülen bu etkileyici şelalede Bali'nin vahşi ve saf enerjisini hissediyoruz. Serin sularında yüzme ve doğayla baş başa kalma için serbest zaman.

Ubud Sarayı ziyareti

Bali kraliyet tarihinin izlerini taşıyan bu zarif saray kompleksinde, adanın kültürel mirasına yakından tanıklık ediyoruz.

Saraswati Tapınağı

Lotus çiçekleriyle bezeli görkemli havuzun önünde, bilgeliğin ve sanatın tanrıçasına adanmış bu tapınakta huzurlu bir mola veriyoruz.

Geleneksel ahşap oyma atölyesi ziyareti

Akşam yemeği için özenle seçilmiş restoran alternatifi

Bölgedeki Arjantin steakhouse, Japon veya İtalyan mutfağı seçenekleri siz değerli misafirlerimiz tarafından değerlendirilecektir.



24 MAYIS - 5. GÜN



08:30 – 10:30 — Yoga Barn Retreat'te son kahvaltımız

Sacred Monkey Forest

Tapınak kalıntıları ve özgürce dolaşan maymunlarla çevrili bu özel atmosfer, adanın vahşi güzelliğini gözler önüne seriyor.



Luwak Kahvesi Tadımı

Dünyanın en özel kahvelerinden biri olarak bilinen Luwak'ı deneyimliyor, Bali'nin kahve üretim süreci hakkında bilgi alıyoruz.



Tirta Empul Su Tapınağı

Bali'nin en kutsal su tapınaklarından biri olan Tirta Empul'de, yüzyıllardır süregelen arınma ritüellerine katılıyoruz.



Tegalalang (Ceking) Pirinç Tarlaları

Zümrüt tonlarında katman katman uzanan teraslar, Bali'nin en ikonik manzaralarından birini sunuyor.

Rice Field Caf 

Pirinç tarlalarına karşı vereceğimiz bu molada hem dinleniyor hem de manzaranın tadını çıkarıyoruz.



Alas arum Jungle Club (Cretya Ubud)

Tropikal orman manzarası, meşhur sonsuzluk havuzları ve stil sahibi atmosferiyle günün en keyifli duraklarından biri. Fotoğraf, dinlenme ve yemek için serbest zaman; Bali enerjisini özgürce deneyimliyoruz.



Hilton Bali Resort'e giriş

Günün sonunda Bali'nin en prestijli tesislerinden biri olan 5 yıldışlı Hilton Bali Resort'e giriş yapıyoruz.

Okyanus kıyısındaki bu eşsiz tesiste odalarımıza yerleşiyor ve kampımızın geri kalanını konfor, deniz ve tropikal huzur eşliğinde geçirmeye hazırlanıyoruz.



25 MAYIS - 6. GÜN



08:00 – 10:00 | Otelde kahvaltı

10:00 Canggu Bölgesi için hareket

Bugün rotamızı, Bali'nin daha bohem, daha enerjik ve özgür ruhlu sahil hattı Canggu'ya çeviriyoruz.

Sörf kültürü, yaratıcı yaşam tarzı ve genç enerjisiyle öne çıkan bu bölge, adanın en dinamik yüzünü yansıtır.

Love Anchor Market – Batu Bolong

El yapımı takılar, plaj giyim ürünleri ve yerel tasarım markalarıyla dolu bu renkli pazarda keyifli bir alışveriş molası veriyoruz.



Finn's Beach Club

Hint Okyanusu manzarası eşliğinde, Bali'nin en ikonik beach club'larından birinde günün geri kalanını deniz, müzik ve tropikal atmosferle geçiriyoruz.

Sonsuzluk havuzları, gün batımı ritmi ve sahil enerjisiyle bu gün; kampın en keyifli ve serbest akışlı duraklarından biri olarak hafızalarda yer eder.



@finnsbeachclub

26 MAYIS - 7. GÜN



08:00 – 10:00 | Otelde kahvaltı

10:00- Bir önceki günün enerjik temposunun ardından, bugün Bali'nin daha sakin ve manzaralı yüzünü keşfedeceğimiz bol duraklı, panoramik bir yolculuğa çıkıyoruz.

Handara Gate

Bali'nin en ikonik fotoğraf noktalarından biri olan bu görkemli kapı, sisli dağ manzarası ve simetrik mimarisiyle adeta bir kartpostal karesi sunar.



Tropikal Meyve Pazarı

Renk renk egzotik meyvelerle dolu yerel pazarda kısa bir mola veriyoruz.



Dragon fruit, mangosteen ve taze hindistancevizi gibi tropikal lezzetleri keşfederken, Bali'nin günlük yaşamına yakından tanıklık ediyoruz.



La Brisa Beach Club

Doğal ahşap mimarisi ve bohem atmosferiyle Bali'nin en karakteristik beach club'larından biri.

Okyanusa karşı gün batımını izlerken; müzik, deniz esintisi ve tropikal ambiyans eşliğinde günün yorgunluğunu geride bırakıyor, Bali ritmiyle akşamı karşılıyoruz.



27 MAYIS - 8. GÜN



08:00 – 10:00 | Otelde kahvaltı

12:00 - 13:20 Beach Spine Workshop

Hint Okyanusu'nun sesi eşliğinde, kum üzerinde gerçekleştireceğimiz özel bir omurga hizalama ve mobilite çalışması

Serbest Gün

Kamp boyunca edindiğimiz deneyimleri sindirmek, Bali'nin ritmini kendi temponuzda hissetmek ve dilediğiniz gibi değerlendirmek için özgür bir gün.

Spa rezervasyonu, beach club ziyareti veya farklı bir bölge keşfi yapmak isteyen misafirlerimiz için transfer organizasyonu sağlanabilir.

Dileyen misafirlerimiz opsiyonel tur seçeneklerinden faydalanabilir.

Bali üzerinde helikopter turu deneyimi tavsiye edilir.



28 MAYIS - 9. GÜN



08:00 – 10:00 | Otelde kahvaltı

12:00 Otelden çıkış

Check-out işlemlerimizin ardından, uçuş saatimize kadar Bali'de son anlarımızı değerlendirmek üzere hareket ediyoruz.

Mall Bali / Icon Mall

Tercih edeceğiniz 2 meşhur alışveriş merkezinden birinde hediyelik alışverişler, kahve molası ve Bali'ye veda öncesi serbest zaman.

17:30 — AVM'den havalimanına hareket

TK311 — Türk Hava Yolları DPS – IST tarifeli seferi

Kalkış: 21:45 (Denpasar – Ngurah Rai Havalimanı)

05:45 — İstanbul Havalimanı'na varış (lokal saat)

Bali'de bedenimizi hizaladığımız, zihnimizi sakinleştirdiğimiz ve ruhumuzu beslediğimiz bu özel yolculuğu unutulmaz anılarla tamamlıyoruz.



TURA DAHİL HİZMETLER



- Türk Hava Yolları ile İstanbul - Bali - İstanbul ekonomi sınıfı uçak biletleri
- Program süresince belirtilen tüm şehirler arası ve günlük transferler
- Programda belirtilen 5 yıldızlı otellerde konaklama
 - Ubud bölgesinde seçili retreat konseptli The Yoga Barn
 - Nusa Dua bölgesinde 5 yıldızlı Hilton Resort Bali
- Otellerde belirtilen kahvaltılar
- Programda yer alan tüm atölye, workshop ve seanslar
 - Circulation Flow & De-bloat
 - Power House Precision
 - Spinal Fluidity & Vagus Reset
 - Neck & Face Glow
 - Beach Spine Workshop
- Uzman eğitmen NCPT İpek Yolyapan rehberliği ve kamp süresince tüm eğitim içerikleri
- Yerel rehberlik hizmetleri
- Türkçe grup liderliği / organizasyon desteği
- Tüm vergiler ve yerel hizmet bedelleri
- Seyahat sağlık sigortası

Programda belirtilen tüm gezi ve turlar ücrete dahildir.



- The Sayan House Restaurant transferi
- Zest Ubud Transferi
- Tegenungan Şelalesi
- Ubud Sarayı
- Saraswati Tapınağı
- Geleneksel ahşap oyma atölyesi
- Sacretd Monkey Forest
- Luwak Kahvesi Tadımı
- Tirta Empul Su Tapınağı & Arınma Ritüeli
- Tegallalang Pirinç Tarlaları
- Rice Field Coffee Transferi
- Alas Harum Jungle Club Transfer + Giriş Ücreti
- Canggu Şehri Turu
- Love Anchor Market
- Finn's Beach Club Giriş Bileti
- Handara Gate
- Tropikal Meyve Pazarı
- La Brissa Beach Club Giriş Biletleri
- Icon Mall / Mall Bali

TURA DAHİL OLMAYAN HİZMETLER

- Kişisel harcamalar (mini bar, oda servisi, hediyelik eşyalar vb.)
- Programda belirtilen restoranlardaki akşam yemekleri, gün içindeki öğle yemekleri & içecekler
- Spa, masaj ve özel terapiler
- Serbest zamanlarda talep edilen özel araç & şoför hizmeti
- Yurt dışı çıkış harç pulu
- Program dışı ekstra aktiviteler
- *
 - Opsiyonel İstanbul Havaalanı transferi

ÖDEME PLANI



20 Nisan'a kadar

~~2900~~ € yerine 2700€

Tek kişilik konaklama ~~3300~~€ yerine 3100€

Bu fiyatlar 20 Nisan'a kadar geçerlidir.

Arkadaşınla gel, ikinize de 100€ indirim yapalım!

20 Nisana kadar:

2600€ kişi başı (2 kişi kayıt)



0542 352 57 88

KAYIT & ÖDEME KOŞULLARI

- Kesin kayıt için toplam ücretin %50'si ön ödeme olarak alınmaktadır.
- Kalan tutarın en geç 30 gün sonraya kadar tamamlanması gerekmektedir.
- Ödemelerin EURO ile yapılması gerekmektedir, tüketici ödemeyi TÜRK LİRASI ile yapmak isterse, ödeyeceği gün acenta'nın müşteriye ileteceği günün kurundan ödemesi gerekmektedir.
- Kesin kayıt esnasında acenta-tüketici satış sözleşmesi tarafınıza iletilecektir.
- Konaklamalar çift kişilik odalarda gerçekleşecektir. Kontenjan sınırlıdır.

İPTAL & İADE KOŞULLARI

• Kesin kayıt sonrası yapılan iptallerde uçak bileti ve rezervasyon ödemeleri gerçekleştirildiği için ücret iadesi yapılamamaktadır.

• Katılımcı yerine başka bir isim devri havayolu firması kuralları gereği mümkün değildir.

Tatil değil, deneyim sanatı!



İstanbul

Mesihpařa Mh. Laleli Cd. No:22

D:303 Kalvan Center, 34130

Fatih/İstanbul

Antalya

Güzeloba, Havaalanı Cd.

No.39/A, 07230

Muratpařa/Antalya

avidan.kadiroglu@calypsotour.com

mert.sen@calypsotour.com



0542 352 57 88