

“Şəms-Qəmə” WELLNESS RETREAT düşərgəsində bizi nə gözləyir?



5 günlük sağlamlaşdırıcı yenilənmə proqramı ilə nə əldə edəcəyik?

Bu düşərgə ayların-illərin yükünü zərif çiyinlərində daşıyan, hər işə yetişməyə çalışıb uşaqlarını, evini, ailəsini, işini qüsursuz və mükəmməl şəkildə görmək istəyən qadınların bədən, ruh və zəhin olaraq yenilənməsinə xidmət

- ✓ Bədənimizin enerji dövranı bərpa olunacaq
- ✓ Nəfəsimiz hər gün daha da açılacaq
- ✓ Narahatedici düşüncələr uzaqlaşacaq
- ✓ Qorxuya, həyəcana qalib gələcəyik
- ✓ Stresslə mübarizədə qalib biz olacağıq
- ✓ Halsızlıq yorğunluq aradan qalxacaq
- ✓ Ağrılarımız azalacaq və yox olacaq
- ✓ Əhval ruhiyyəmiz yüksələcək
- ✓ Basdırılmış duyğulardan azad olacağıq
- ✓ Daha çox enerji və pozitiv yüklənmə əldə edəcəyik
- ✓ Xüsusi diet proqramı ilə hüceyrələrimiz təmizlənəcək
- ✓ Artıq çəkiddən azad olacağıq

WELLNESS RETREAT

Sağlamlıq və yenilənmə düşərgəsi



Yoqa asanaları orqanizmə necə təsir edir?

- ✓ Qısalmış əzələlər açılır
- ✓ Əzələ gücü artır
- ✓ Kök hüceyrələrin yaranması sürətlənir
- ✓ Qan dövranı güclənir
- ✓ Çakralar aktivləşir
- ✓ Enerji dövranı bərpa olunur
- ✓ Oynaqların hərəkətliliyi artır



Nəfəs terapiyası orqanizmə necə təsir edir?

- ✓ Diafraqmal nəfəs güclənir
- ✓ Bütünsəl nəfəs alınır
- ✓ Ağciyərlər tam həcmi ilə nəfəsalmada iştirak edir
- ✓ Hüceyrələrimiz oksigenlə tam doyur
- ✓ Aldığımız travmalar neqativdən pozitivə keçir
- ✓ Nəfəs hərəkətləri ilə bütün bədən dalğası da yüksəlir
- ✓ Fiziki və zehni olaraq dərin yenilənmə baş verir.



WELLNESS RETREAT

Sağlamlıq və yenilənmə düşərgəsi



Akupunktura orqanizmə necə təsir edir?

- ✓ Bioloji aktiv nöqtələr oyanır
- ✓ Bütün sistem tam olaraq işləməyə başlayır
- ✓ Enerji tıxacları aradan qalxır.
- ✓ Bədən, boyun və baş ağrılarına yaxşı təsir edir
- ✓ Bədəndə ödem azalır
- ✓ Hormonal disbalans bərpa olur
- ✓ Sinir oyanıqlığı aradan qalxır
- ✓ Depressiya, panik atak zamanı faydalıdır

Nöqtəvi massaj orqanizmə necə təsir edir?

- ✓ Trigger nöqtələrə basılır
- ✓ Əzələ gərginliyi azalır
- ✓ Dərin fiziki rahatlıq əldə edilir
- ✓ Hərəkətlilik bərpa olunur
- ✓ Stress azalır
- ✓ Limfa axını sürətlənir
- ✓ Qan dövranı aktivləşir
- ✓ Detoks prosesi dəstəklənir.



WELLNESS RETREAT

Sağlamlıq və yenilənmə düşərgəsi



Xüsusi diet-detoks proqramına nə daxildir?

- ✓ Vegetarian qidalanma
- ✓ Okean yosunu ilə kokteyl
- ✓ Anti-iltihab pəhrizi
- ✓ Minimal şəkərli qidalanma
- ✓ Minimal qlütenli qidalanma
- ✓ Bol su qəbulu



Təbiətdə gəzintinin orqanizmə təsiri

- ✓ Təzyiqi azaldır
- ✓ Kortizolu (stres hormonu) çox azaldır
- ✓ Yuxunu yaxşılaşdırır
- ✓ Mental yorğunluğu aradan qaldırır
- ✓ Əhval-ruhiyyə yüksəlir
- ✓ Bol oksigen hüceyrələri yeniləyir
- ✓ 30 dəq. gəzinti ürək-damar
və beyin üçün olduqca faydalıdır



WELLNESS RETREAT

MÜTƏXƏSSİSLƏRİMİZ



Aytən İsmayilzadə



Layihə təşkilatçısı

42 yaş, ailəli, 2 qız anası

Həkim-pediatr, akupunkturist,
yoqa-instruktor

TV aparıcı (Ana-bala, Space TV)

Analar üçün "Uşağınızın həkimi"
kitabının müəllifi

Gülcihan Öztürk

63 yaş ailəli, 2 oğul anası

İdeal nəfəs terapisti və yaşam koçu

20 illik tibb sektorunda maliyyə müdiri
təcrübəsindən sonra

2014-cü ildən nəfəs çalışmaları,

Access Bars, ThetaHealing və

Jaas üsullarının birlikdə tətbiqçisi

Nəfəs terapisti və yaşam koçu kimi bir
çox insana fayda verməyə davam edir.



Amaliya Rəhimova

58 yaş, ailəli, 1 qız və 1 oğul anası

İnteqrativ tibb həkimi

Dietoloq-nutrisioloq

QSM (canlı qan mikroskopiya)

Trigger points massage mütəxəssisi

“Şəms-Qəmər”

WELLNESS RETREAT

Keyfiyyətli xidmət və uğurlu nəticələr üçün
Wellness Retreat düşərgəsi **yalnız 10 nəfər**
iştirakçı üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Düşərgənin qiyməti

1350 AZN



Qiymətə daxildir:

- ✓ Bütün qeyd olunan xidmətlər
- ✓ Nəqliyyat
- ✓ Yerləşmək
- ✓ Qidalanma

Yerlərimiz məhduddur, **yazılmağa tələsin!**

 **077 122 27 07**

 **22-28 iyun 2026**

 **Laçın rayonu**

BİZƏ QOŞUL,
YENİDƏN DOĞUL!