

MONA
PLAZA

ZLATIBOR

RELAX
TEAM BUILDING

RELAX TEAM BUILDING

1.DAN

- Check in
- Večera u Hotelu
- Wellness Time

2.DAN

- Doručak u Hotelu
- Team building aktivnost / Antistress radionica
- Slobodno vreme: Vožnja gold Gondolom ili šetnja Zlatiborom
- Večera u Hotelu
- Žurka

3.DAN

- Doručak u Hotelu
- Check out



ANTISTRES RADIONICA

Radionica je kreirana s ciljem unapređenja fizičkog i mentalnog zdravlja kroz pažljivo odabrane vežbe.

Kombinacijom kontrolisanih pokreta i fokusiranog disanja, učesnici će raditi na poboljšanju fleksibilnosti, ravnoteže i stabilnosti tela.

Aktivnosti su pažljivo osmišljene kako bi obuhvatile tehnike opuštanja, smanjenje stresa, jačanje mišića i poboljšanje koordinacije. Kombinacijom različitih pristupa postiže se balans između relaksacije i fizičkog razvoja, pružajući učesnicima sveobuhvatan način da unaprede svoje telo i um.

Benefiti:

Opuštanje, nova veština, zabava.

