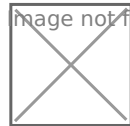


Image not found or type unknown

RETREAT Qigong, TaiChi la ape termale

Image not found or type unknown



Sunny Day

Descriere RETREAT Qigong, TaiChi la ape termale 5*, Sunny Day

RETREAT de Qigong, TaiChi la ape termale, pe plaj Iubete-te pe tine însui i ai grij de sntatea i de sufletul tu!

Ape termale i micare blând vindectoare pe malul mrii. Eti pregtit s uii de durere?

Când? 8-15.10 2026 | **Transport autocar cu îmbarcare din Câmpina, Ploieti, Bucureti, Constana**

Unde? **Sunny Day Bulgaria**

Unde ? PALACE SUNNY DAY 5* | All-Inclusive | Beachfront

Oprete-te pentru un moment. **Respir.**

Trim într-o lume care ne împinge mereu înainte, iar tu încerci s fii eficient, adaptabil, puternic i s îi joci toate rolurile: profesionist, partener, printe, prieten. Dar tu cât de des te opreti s vezi dac valorile tale se reflect în viaa pe care o trieti?

Poate c acum este momentul s încetineti, s îi regseti claritatea, s îi resetezi prioritile, fr presiune i fr grab.

Te invitm pe **Litoralul bulgaresc al Mrii Negre**, unde briza mrii îi limpezete gândurile, iar valurile îi amintesc s respiri mai profund. Aici vei gsi un spaiu de linite i reconectare autentic.

Imagineaz-i...

- Diminei începute cu plimbri pe malul mrii sau la alegere QiGong, TaiChi. Te invitm la o meditaie în micare care activeaz fluxul de Qi, energia vital a corpului, care îi aduce prezen înc din primele momente ale zilei.

- Piscinele cu ape minerale termale vindectoare îi stau la dispoziie la temperaturi diferite, cu jacuzzi i saune la alegerea ta.

- Timp liber pentru relaxare i explorare, pentru ca tu s îi oferi spaiul de care ai nevoie (spa cu piscin semiolimpic cu ap mineral termal, saune, jacuzzi, camere de relaxare, piscin exterioare cu ap mineral termal i vedere la mare, o sal de fitness complet echipat).

- Seri de reflecie i conexiune, pline de momente dedicate integrrii cunotinelor, petrecerii timpului în echip i onorii efortului depus.

- Explorare i conexiune cu locurile din jur, staiunea Constantin i Elena i izvoarele cu ap termal care se vars în mare.

Te invitm s ai dialoguri autentice cu tine însui, dar i cu oameni care îi doresc, la fel ca tine, s fie autentici i s-i dea voie s fie fericii.

Retreatul este despre a vedea viaa dintr-o alt perspectiv, este un spaiu de regsire, de cunoatere, de vindecare, de

autenticitate i evoluie. Vei înva s-i asculti mintea, s-i simi corpul i s-i pui în ordine prioritile, nu din obligaie, ci din dorina de a tri mai contient.

Eti pregtit s uii de durere?

Locaia

Sunny Day este localizat foarte aproape de staiunea Constantin si Elena, practic într-o prelungire a acesteia, la 1,5 kilometri de centru. La mic distant de Sunny Day, în zona de nord, se afl celebra staiune Nisipurile de Aur, iar în sud poi ajunge foarte repede la Varna.

Resortul din Sunny Day functioneaz cu circuit închis, iar în ceea ce privete hotelurile de aici, acestea sunt poziionate în totalitate la plaj, în continuarea staiunii Constantin si Elena.

Fiind o staiune cu circuit închis, nu este vizitat frecvent de ctre turistii care nu au cazare aici, tocmai pentru c nu exista alte atractii semnificative independente de resort. Asta înseamn ...linitea dorit.

Hotelurile din Sunny Day sunt aezate pe plaj i ofer turitilor diferite servicii alturi de cazare, precum pachete balneologice i alte terapii. În spatele hotelurilor din Sunny Day exist o zona deas de vegetatie, iar calitatea aerului de aici este evaluat ca fiind foarte bun.

Cazare

PALACE SUNNY DAY 5* | All-Inclusive | Beachfront [Pagina hotelului AICI](#)

Te vei bucura de cazare în camere duble spaioase, cu vedere la mare, un loc care îi ofer confort i libertatea de a te simi ca acas în plus, cu Marea Neagr i rsritul în fereastra dormitorului.

Ai acces la:

- Piscin cu vedere la mare, cu ap mineral termal, perfect pentru momente de linite sub razele blânde ale soarelui.
- Restaurante tip bufet Ultra All Inclusive, cu preparate proaspete i arome autentice.
- **Spa & wellness center**- unul dintre cele mai mari i mai dotate de pe Litoralul bulgaresc.

Situat pe o suprafa de peste 1400 de metri ptrai, centrul SPA certificat i complet renovat (în 2020) al hotelului Palace este un loc unic pentru frumusee i sntate, odihn i confort, linite i relaxare.

Te vei regsi într-o atmosfer de armonie absolut. Gama larg de servicii din centrul SPA are ca scop recuperarea energiei corpului tu, pentru a te face s te simi relaxat i mulumit. Cu noi te poi regsi în trecut i s te îndrepi spre viitor! Pe drum vei fi însoit de echip calificat de profesioniti, care îi va oferi o experien de neuitat.

La dispoziia voastr se afl o zon termal **cu 3 tipuri de saune**, baie cu aburi i hammam, care au regimuri diferite de umiditate i temperatur: piscin aquatonic, solar, camer cu sare, zone de relaxare, fitness, **zon acvatic cu 2 piscine (cu ap mineral). Include.**

Te vei cufunda într-o lume misterioas i magic care te poate distra de la viaa de zi cu zi, va alunga tot stresul acumulat i îi va vindeca întregul corp.

Terapii extrem de eficiente, cu un efect pronunat anti-îmbtrânire i formarea siluetelor, terapii pentru prevenirea sntii i detoxifiere general a corpului sunt la dispoziia ta pentru a fi adaptate nevoilor specifice ale pielii i preferinelor tale! **Contra cost.**

În meniul Spa poi gsi colecia de tratamente pentru fa i corp Anne Semonin i colecia de tratamente faciale i corporale Thalga. **Contra cost.**

Centrul Balneologic certificat de la Hotelul Balneo & Spa Palace este dotat cu faciliti moderne i ofer oaspeilor si numeroase tratamente diferite, care includ: proceduri electrice, terapie cu lumin i ultrasunete, tratament cu parafin, inhalri cu ap de mare i mineral, diverse tipuri de bi i masaje (vibraionale, subacvatice i manuale), aromaterapie (tratament cu uleiuri eseniale), oxigenterapia (inhalri cu aer îmbogite cu oxigen), Kinetoterapie, terapie cu nmol, masaje antistres, artroterapie, talassoterapie i Zherovital — pentru încetinirea i reglarea procesului de îmbtrânire i prevenirea aterosclerozei, diverse proceduri faciale i corporale cu cosmetice medicale, saun, fitness, baie cu aburi i piscin aquatonic. **Contra cost i consult medical.**

Apa mineral, care izvorste pe teritoriul complexului, este uor mineralizat, coninând sodiu, calciu, magneziu, cloruri i sulfuri.

Nmolul vindector este extras din lacul Varna - sulfur medie, uor mineralizat cu reacie alcalin, oligoelemente i substane bioactive.

Balneoterapia i procedurile de recuperare sunt favorabile pentru tratamentul bolilor de:

1. sistemul cardiovascular;

2. sistem musculo-schelet;
3. sistemul nervos periferic (radiculopatii, polinevrit inflamatorie i toxic i poliradiculopatii, nevralgie i nevrit);
4. sistemul respirator;
5. boli de piele;
6. tulburri ale metabolismului în organism;
7. boli degenerative ale articulațiilor (osteoartrit, spondiloz, osteocondroz);
8. boal inflamatorii a articulațiilor în remisie;
9. afecțiuni dup leziuni traumatice i boli ortopedice;
10. modificri vertebrogenice / mduva spinrii / boli;

Combinaiia proprietilor unice ale apei minerale, nivelul ridicat de profesionalism al echipei medicale i echipamentele moderne conduc inevitabil la rezultate excelente în tratament i prevenie.

Iubete-te pe tine însui i ai grij de sntatea ta i de sufletul tu!

- Sal de fitness, pentru echilibrul dintre micare i relaxare. **Inclus**
- Plaj privat cu ezlouguri i umbrele pentru plaj sau plimbri pe nisipul fin i clipe de reconectare cu natura. **Inclus.**

Concept All Inclusive :

Mic dejun : 7,30h -10,30 h ;

Prânz : 13,00h-14,30 h ;

Cin : 18,30 h-21,30 h ;

- Mic dejun / Prânz /Cin – Bufet ;
- Gustri dimineaa i dup amiaz (11-13.30h & 15-18h);
- Buturi în timpul mesei în restaurant la prânz i cin ;
- Buturi la bar între 10,00 h AM i 0.00h (alcoolice i non- alcoolice);

Activitile pe care le vom desfura, la alegere :

1. Qigongi TaiChi– meditaie în micare, arta de a lucra cu energia. Tao, QiGong i TaiChi pentru începatori.

Anca i Teo Teodorescu vor elibera blocajele energetice, cu tlpile goale în nisip, cu exerciii blânde QiGong pentru începatori. Practicani de peste 9 ani Qigong i TaiChi, cu pregtire în Tao i QiGong în mai multe coli din ar i din China.

Începem fiecare diminea cu o plimbare sau cu o sesiune de Qigong, o practic strveche chinezeasc de cultivare i armonizare a energiei vitale (Qi), bazat pe micri lente i fluide, posturi statice sau dinamice, respiraie profund, contient i meditaie.

Nu este doar un exerciiu, ci o invitaie la conexiune profund cu sinele. Este un gest de linite fcut în micare. Un mod de a te regsi, în ritmul tu.

Pentru ca energia s circule liber în timpul practicii:

- Adu cu tine haine lejere, preferabil din materiale naturale, care permit libertatea de micare.
- Practicm în picioarele goale sau cu înclminte foarte uoar i flexibil.
- Evitm bijuteriile i accesoriile care pot întrerupe fluxul energetic.
- Iar telefonul, îl închidem. Aici, spaiul este doar al tu.

2. Timp pentru relaxare i explorare – spaiul de care ai nevoie

Dup sesiunile de Qigong si Taichi, vei avea parte de timp liber generos, creat special pentru ca tu s te relaxezi în propriul ritm – singur sau împreun cu ceilali – i s te bucuri de tot ce ofer acest loc.

Poi alege s te retragi în zona de SPA , s te rcoreti la piscinele exterioare cu vedere la mare sau s te rsfei cu o

limonad la bar.

Sau poi iei, pur i simplu, la o plimbare în natur, s respiri adânc, s simi soarele i s te lai inspirat de atmosfera de calm a zonei de parc sau acelei de plaj.

Este spaiul tu. Este timpul tu.

4. Timp pentru reflecție i integrare

Seara aduce cu ea un spaiu dedicat introspecției, conexiunii i aezrii interioare. Acest moment al zilei este o invitație blând de a te desprinde de ritmul zilei i de a coborî în acel spaiu interior unde tcerea devine claritate.

Prin mindfulness, reflecție ghidat i dialoguri autentice, vei putea traduce tririle în înțelesuri, emoțiile în rspunsuri, iar gândurile în direcii.

Integrarea este procesul prin care ceea ce ai învățat devine parte din tine — nu doar cunoaștere, ci contientizare aplicabil, care începe s îi modeleze felul în care te raportezi la tine, la ceilali i la via.

În acest cadru linitit, ghidat cu grij, vei simi cum tot ce ai trit peste zi începe s capete claritate, sens i coeren.

Cum arat o zi la Retreatul nostru?

Fiecare zi este gândit pentru a-i oferi echilibru. Ritmul este blând, natural i susține reconectarea cu propriul corp, minte i inim.

08:30 – 09:30 | Mic dejun, urmat de:

- Qigong, TaiChi – micare blând i respirație contient
- Plimbare pe plaj
- Pauz de cafea i hidratare

10:00 – 11:30 | Piscinele cu ape minerale termale sunt ale tale

13:30 – 14:30 | Prânz

14:30 – 19:00 | Timp liber – relaxare, explorare sau odihn în ritmul propriu

19:00 – 20:00 | Cin

20:00 – 20:45 | Sesiune de integrare i conexiune – în micare explorând locurile din jur sau în hotel, pe plaj, în slile de întâlnire

Programul poate fi ajustat în funcție de ritmul i energia grupului, pentru a onora ceea ce contează cu adevrat: **calitatea timpului trit.**

Preurile pentru această experien de neuitat le găsești în ultima pagină.

Preul include:

Transport:

- Autocar confortabil cu plecare din Câmpina, Ploieti, Bucureți, Constanța cu pauze la aproximativ 3 ore ;
- Plecare: 8 octombrie 2026 dimineața devreme; Retur: 15 octombrie 2026 seară;
- Bagaje incluse: 1 x bagaj cal 20 kg + 1 x bagaj de cabin;

Cazare:

7 nopți la Hotel Palace Sunny Day 5* | All-Inclusive

Cazare în camere duble cu vedere la mare cu posibilitate de partaj (2 persoane/camera dubl)

Camere disponibile în regim single sau triple, la cerere (costuri diferențiate în funcție de opțiune)

Centrul SPA cu tot ce este menționat în descriere ca fiind inclus ;

Activitățile incluse zilnic :

Sesiuni de QiGong , TaiChi susținute de facilitatori cu experiență;

Prețul nu include:

• Asigurarea medicală de călătorie (obligatorie); Se poate achiziționa din agenție sau de la orice agent specializat cu condiția prezentei organizatorilor la plecare;

Poate fi făcut la rezervare- asigurare Storno sau oricând până la plecare - Medical urgențe la destinație ;

• Costuri pentru activități opționale sau servicii suplimentare, în afara celor incluse.

Condiții plată și anulare

• Număr maxim de participanți: 17 – pentru a oferi o experiență autentică și personalizată.

• Avans: 25% la rezervare.

• Plata: Diferența se va achita până la 18.09.2026

Condiții anulare:

• Penalizarea avansului până la 18.09. 2026.

• Penalizare 100% pentru anulare începând cu 18.09.2026

În cazuri excepționale, dacă apar modificări în program care nu depind de noi, te vom anunța cu suficient timp înainte și vom face tot posibilul pentru a ajusta planurile astfel încât experiența ta să fie cât mai plăcută.

CÂȚ PLĂTEȘTI pentru acest program unic - în spațiul dedicat tarifelor

Iubește-te pe tine însuși și ai grijă de sănătatea ta și de sufletul tu!

Servicii incluse

Incluse:

Transport:

• Autocar confortabil cu plecare din Câmpina, Ploiești, București cu pauze la aproximativ 3 ore ;

• Plecare: 8 octombrie 2026 dimineața devreme; Retur: 15 octombrie 2026 seara;

• Bagaje incluse: 1 x bagaj cal 20 kg + 1 x bagaj de cabin;

Cazare:

7 nopți la Hotel Palace Sunny Day 5* | All-Inclusive ;

Cazare în camere duble cu vedere la mare cu posibilitate de partaj (2 persoane/camara dublă)

Camere disponibile în regim single sau triple, la cerere (costuri diferențiate în funcție de opțiune)

Centrul SPA cu tot ce este menționat în descriere ca fiind inclus :

Activități zilnice :

Sesiuni de QiGong , TaiChi susținute de facilitatori cu experiență;

Servicii neincluse

Prețul nu include:

• Asigurarea medicală de călătorie (obligatorie); Se poate achiziționa din agenție sau de la orice agent specializat cu condiția prezentei organizatorilor la plecare;

Poate fi făcut la rezervare- asigurare STORNO sau oricând până la plecare - Medical urgențe la destinație ;

• Costuri pentru activități opționale sau servicii suplimentare, în afara celor incluse.

Informatii utile

Conditii plat i anulare

- Numr maxim de participani: 17 – pentru a oferi o experien autentic i personalizat.
- Avans: 25% la rezervare.
- Plata: Diferena se va achita pân la 18.09.2026

Conditii anulare:

- Penalizarea avansului pân la 18 septembrie 2026.
- Penalizare 100% pentru anulare începnd cu 18 septembrie 2026.

În cazuri excepționale, dac apar modificri în program care nu depind de noi, te vom anuna cu suficient timp înainte i vom face tot posibilul pentru a ajusta planurile astfel încât experien ta s fie cât mai plăcut.

Tip proprietate

Hotel

Tip masa

All-inclusive

Tipuri servicii

- Autocar
- Cazare
- All inclusive
- Insotitor de grup
- Activitati

Facilitati proprietate

- Wifi
- Piscina exterioara
- Piscina interioara
- Restaurant
- Bar
- Sala de conferinte
- Gym fitness area

Facilitati camera

- Ac
- Balcon in toate camerele
- Cafetiera
- Halat de baie
- Prosoape
- Papuci

Tematica

- Plaja
- Spa
- Plaja
- Small group