

## 1. GÜN

PERŞEMBE, 16 NİSAN



BAŞLANGIÇ VE UYUM

11.00 - 13.00	DİYETİSYEN MÜGE BOZOK İLE ÖN DEĞERLENDİRME KAS ANALİZİ SAĞLIKLI İÇECEK İKRAMI ODALARA YERLEŞME & DİNLENME
14.00 - 15.00	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>
15.30 - 16.30	EZGİ DİNÇSOY İLE YOGA: İÇ RİTME DÖNÜŞ
16.30 - 17.30	<b>SAĞLIKLI ARA ÖĞÜN &amp; ÇAY SAATI</b>
18.00 - 19.00	EZGİ DİNÇSOY İLE NİYET VE OLUMLAMA RİTÜELİ
19.30 - 20.30	<b>AKŞAM YEMEĞİ</b>
21.30	PROBİYOTİK TAKVİYESİ & UYKU ÇAYI

## 2. GÜN

CUMA, 17 NİSAN

AKIŞ VE YENİLENME

07.40	CANLANDIRICI İÇECEK
07.45 - 08.00	EZGİ DİNÇSOY İLE ODAKLAYICI NEFES & MEDİTASYON
08.00 - 09.30	DOĞA YÜRÜYÜŞÜ
09.30 - 10.30	<b>SAĞLIKLI KAHVALTI</b>
11.00 - 12.30	ELİF KUTLU İLE YÜZ ŞEKİLLENDİRME ATÖLYESİ
12.30 - 13.30	SERBEST ZAMAN 
13.30 - 14.30	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>
14.30 - 15.30	SERBEST ZAMAN 
16.00 - 17.00	NURİSH ATÖLYE İLE MERHEM YAPIM ATÖLYESİ
17.15 - 18.15	EZGİ DİNÇSOY İLE YOGA: YENİLEYEN AKIŞ
19.00 - 20.30	<b>AKŞAM YEMEĞİ</b>
20.30 - 21.30	CAN DEDEOĞLU İLE SES TERAPİSİ
21.30	PROBİYOTİK TAKVİYESİ & UYKU ÇAYI

## 3. GÜN

CUMARTESİ, 18 NİSAN

İÇSEL YOLCULUK &amp; RAHATLAMA

07.40	CANLANDIRICI İÇECEK
07.45 - 08.00	EZGİ DİNÇSOY İLE DENGELİYİCİ NEFES & MEDİTASYON
08.00 - 09.30	MATE BİSİKLET TURU veya DOĞA YÜRÜYÜŞÜ*
09.30 - 10.30	<b>SAĞLIKLI KAHVALTI</b>
10.30 - 12.30	SERBEST ZAMAN  
12.30 - 13.30	TAYFUN OTUKFALAY İLE ŞİFALI BİTKİLERLE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ATÖLYESİ
13.30 - 14.30	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>
14.30 - 16.00	SERBEST ZAMAN  
16.00 - 17.30	REVNA SARIGÜL & MÜGE BOZOK İLE SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR ATÖLYESİ
18.00 - 19.00	MAT PİLATES
19.00 - 20.30	<b>AKŞAM YEMEĞİ</b>
20.30 - 21.30	ESRA AYTEN İLE İÇSEL YOLCULUK DENEYİMİ
21.30	PROBİYOTİK TAKVİYESİ & UYKU ÇAYI

\*İki Opsiyonlu Sunulacaktır.

## 4. GÜN

PAZAR, 19 NİSAN

DENGE VE TAMAMLANMA

07.40	CANLANDIRICI İÇECEK
07.45 - 08.30	EZGİ DİNÇSOY İLE TAZELEYİCİ NEFES & MEDİTASYON
08.00 - 09.30	DOĞA YÜRÜYÜŞÜ
09.30 - 10.30	<b>SAĞLIKLI KAHVALTI</b>
11.00 - 12.30	DİYETİSYEN MÜGE BOZOK İLE SON DEĞERLENDİRME
12.30 - 13.30	<b>ARA ÖĞÜN</b>
	D-RESORT GÖCEK'TEN AYRILIŞ