

D|RESORT
Göcek

DİYETİSYEN MÜGE BOZOK İLE

Renew Yourself

KIŞA HAZIRLIK KAMPI

"Kışa Kendi Ritminde Hazırlan"

5-8 KASIM

RENEW YOURSELF

KIŞA HAZIRLIK KAMPI

"Kışa Kendi Ritminde Hazırlan"

01
İLHAM VEREN İSİMLERLE TANIŞIN

02
PROGRAM AKIŞI

5-8 KASIM

2026

01 İLHAM VEREN İSİMLERLE TANIŞIN



MÜGE BOZOK

Diyetisyen



EZGİ DİNÇSOY

Yoga & Meditasyon Eğitmeni



DERYAL YÜKSEL

Uzman Psikolog & Sanat Terapisti



NİHAN BÜYÜKAKSU

Yüz Yogası Eğitmeni



SİMGE KAMACI

The Sim Co. Kurucusu

02 PROGRAM AKIŞI

1.GÜN

5 KASIM, PERŞEMBE: ÖZE & BEDENE DÖNÜŞ

11.00 – 13.00	DİYETİSYEN MÜGE BOZOK İLE ÖN DEĞERLENDİRME BEDEN DENGESİ ANALİZİ SAĞLIKLI KARŞILAMA İÇECEĞİ ODALARA YERLEŞME VE DİNLENME
13.00 – 14.00	ÖĞLE YEMEĞİ
15.00 – 16.00	EZGİ DİNÇSOY İLE KENDİ RİTMİNİ HATIRLA NİYET & İLHAM RİTÜELİ
16.30 – 17.30	SAĞLIKLI ARA ÖĞÜN VE ÇAY SAATİ
18.00 – 19.00	DOĞA YÜRÜYÜŞÜ
19.30 – 20.30	AKŞAM YEMEĞİ
20.30 – 21.30	ERICSON LABORATOIRE İLE KIŞA HAZIRLIK CİLT BAKIM RİTÜELİ
21.30	UYKUYA GEÇİŞ RİTÜELİ: YOGA NİDRA  PROBİYOTİK & UYKU ÇAYI ile

2.GÜN

6 KASIM, CUMA: RİTME & DUYULARA DÖNÜŞ

07.40	BAĞIŞIKLIK & ENERJİ DESTEKLEYEN SAĞLIKLI İÇECEK İKRAMI
07.45 – 08.00	EZGİ DİNÇSOY İLE NEFES & MEDİTASYON ENERJİ & ODAK
08.00 – 09.00	DOĞA YÜRÜYÜŞÜ
09.00 – 11.00	SAĞLIKLI KAHVALTI
11.00 – 12.00	SERBEST ZAMAN
12.00 – 13.00	DOĞADAN İLHAMLA: SAĞLIKLI İÇECEK ATÖLYESİ
13.00 – 14.00	ÖĞLE YEMEĞİ
14.00 – 15.00	EZGİ DİNÇSOY İLE UZUN YAŞAM AKIŞI: YOGA, MOBİLİTE & DENGE
15.00 – 16.00	UZMAN PSİKOLOG DERYAL YÜKSEL İLE ÖZ ŞEFKAT ATÖLYESİ
16.30 – 17.30	GÜÇ & DENGE: D-GYM EĞİTMENİ İLE MAT PİLATES
18.00 – 19.00	SİMGE KAMACI İLE KOKU & BENLİK ATÖLYESİ
19.00 – 20.30	AKŞAM YEMEĞİ
20.30 – 22.30	FİLM & SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIK SAATİ: UNDER THE TUSCAN SUN

02 PROGRAM AKIŞI

3. GÜN

7 KASIM, CUMARTESİ: DOĞAYA & KENDİNE DÖNÜŞ

07.40	BAĞIŞIKLIK & ENERJİ DESTEKLEYEN SAĞLIKLI İÇECEK İKRAMI
07.45 – 08.00	EZGİ DİNÇSOY İLE NEFES & MEDITASYON RİTİM & FARKINDALIK
08.00 – 09.30	SAĞLIKLI KAHVALTI
10.00 – 13.00	REHBERLİ KAYAKÖY DOĞA & KEŞİF TURU
13.15 – 15.30	ÖĞLE YEMEĞİ
15.30 – 16.00	SİMGE KAMACI İLE KIŞ ARINMASI: DOĞAL PEELING ATÖLYESİ
16.00 – 17.30	REVNA ÇAKIR & MÜGE BOZOK İLE KIŞA ÖZEL SAĞLIKLI TARİFLER
17.30 – 19.00	SERBEST ZAMAN
19.00 – 20.30	AKŞAM YEMEĞİ
20.30 – 21.30	NİHAN BÜYÜKAKSU İLE KIŞA HAZIRLIK YÜZ YOGASI
21.30	UYKUYA GEÇİŞ RİTÜELİ: YOGA NİDRA  PROBİYOTİK & UYKU ÇAYI ile

4. GÜN

8 KASIM, PAZAR: KIŞ DİNGİNLİĞİ & YENİ BAŞLANGIÇ

07.40	BAĞIŞIKLIK & ENERJİ DESTEKLEYEN SAĞLIKLI İÇECEK İKRAMI
07.45 – 08.00	EZGİ DİNÇSOY İLE NEFES & MEDITASYON GEVŞEME & İÇSEL DENGİ
08.00 – 09.30	DOĞA YÜRÜYÜŞÜ
09.30 – 10.30	SAĞLIKLI KAHVALTI
11.00 – 12.30	DİYETİSYEN MÜGE BOZOK İLE SON DEĞERLENDİRME
12.30 – 13.30	BAĞIŞIKLIK DESTEKLEYEN KIŞ ÇORBASI İKRAMI

D-RESORT GÖCEK'TEN AYRILIŞ

