

Številka #4

www.nezavene.si

be fine VIKEND

3 FOTO
TOČKE

Foto točke po
Crikvenici -
katera najde vse
prejme darilce

HOTEL *****
MIRAMARE

VIKEND ZA ŽENSKE

Neža Vene



16. - 18. maj 2025, Crikvenica

Delavnico z naslovom **Moč ženske energije**, bo vodila Neža Vene in je priložnost za prebujanje tvoje notranje moči, odkrivanje skritih potencialov. Prepusti se izkušnji, ki te bo navdihnila in napolnila z novo energijo!



NEŽA VENE

BEFINE VIKEND JE SPROŠČUJOČ IN NAVDIHUJOČ ODDIH, KI ZDRUŽUJE SKRB ZA TELO, UM IN DOBRO POČUTJE V PRIJETNEM IN POVEZANEM OKOLJU.

MOČ ZENSKE ENERGIJE

#befinevikend

INTIMNA ATMOSFERA, SKRBNNO IZBRANE AKTIVNOSTI IN PRISTNI POGOVORI POSKRBIJO ZA EDINSTVENO IZKUŠNJO, KI ŽENSKAM PONUJA ČAS ZASE IN NOV NAVDIH.



Nadaljujte z branjem na naslednji strani >

be fine

DOBRODOŠLICA IN SPROSTITEV

➔ HOTEL MIRAMARE *****

Hotel Miramare v Crikvenici je luksuzna nastanitev, ki združuje bogato zgodovino in sodobno udobje. Nahaja se tik ob morju, kar gostom ponuja čudovit razgled na Jadransko obalo in sproščujočo atmosfero.



PROGRAM - PETEK, 16.5.2025

14.00–17.00

PRIHOD IN PRIJAVA V HOTEL
Prezem sob, uporaba wellness storitev

17.20–17.50

DOBRODOŠLICA
Sprejem z zdravimi prigrizki in osvežilnimi napitki

18.00–19.15

Uvodna delavnica **MOČ ŽENSKÉ ENERGİJE** z Nežo Vene, organizatorko in fizioterapevtko

19.30–21.00

VEČERJA

21.00

ČAS ZA NAS
Spoznavanje ob smehu in navdihu

AKTIVNO IN POUČNO

➔ Leon Bedrač



Dr. Leon Bedrač je doktor kemijskih znanosti, ki je svojo raziskovalno pot začel z doktoratom iz organske sintezne kemije. Po doktoratu je več let deloval v biotehnološkem podjetju, kjer je vodil izolacijo naravnih produktov, nato pa v farmacevtski industriji skrbel za varnost in učinkovitost zdravil.

Danes je vodja področja prehranskih znanosti v mednarodnem podjetju NU, kjer raziskuje in razvija rešitve za optimizacijo kakovosti in dolžine življenja.

PROGRAM - SOBOTA, 17.5.2025

7.30–8.30	JUTRANJI PILATES S TINO IN NASTJO <i>Aktivacija telesa s fokusom na mobilnosti in moči</i>
8.30–9.30	ZAJTRK
9.30–12.30	KOLESARSKA TURA V NARAVI, primerna za vse ali POHOD V OBJEMU MORJA
12.30–14.00	KOSILO IN PROSTI ČAS
15.30–17.00	PREDAVANJE: Znanost in umetnost hormonske komunikacije v telesu z dr. Leon Bedrač
17.30–18.30	VADBA ZA MOČ: Ustvari svojo notranjo moč prilagojena vsem udeleženkam
19.00–20.00	VEČERJA
20.00–21.00	PRESENEČENJE VEČERA <i>Smeh kot terapija</i>

be fine

ZAKLJUČEK VIKENDA

➔ Slovo in objem



Po jutranji vadbi, kjer se raztegnemo in izrazimo hvaležnost, ter zajtrku, se ob kavici na terasi hotela sproščeno poslovimo, izmenjamo vtise in si podarimo še zadnje trenutke povezovanja.

Za popoln zaključek je na voljo popoldanski wellness, kjer se lahko še dodatno sprostiš in napolniš z energijo.

PROGRAM - NEDELJA, 18.5.2025

7.00-10.00

ZAJTRK

7.30 – 8.15

RAZTEG IN HVALEŽNOST lažja vadba/Kombinacija pilatesa in dihalnih vaj za dobro počutje

10.15-11.00

SLOVO IN OBJEM DO PRIHODNJEGA VIKENDA *Be Fine/ Zaključni pogovor ob kavici na terasi hotela*

11.00

POPOLDANSKI WELLNESS IN ODHOD DOMOV



se vidimo kmalu...