

Рестарт



Вли Вац
HOTEL SOZOPOL

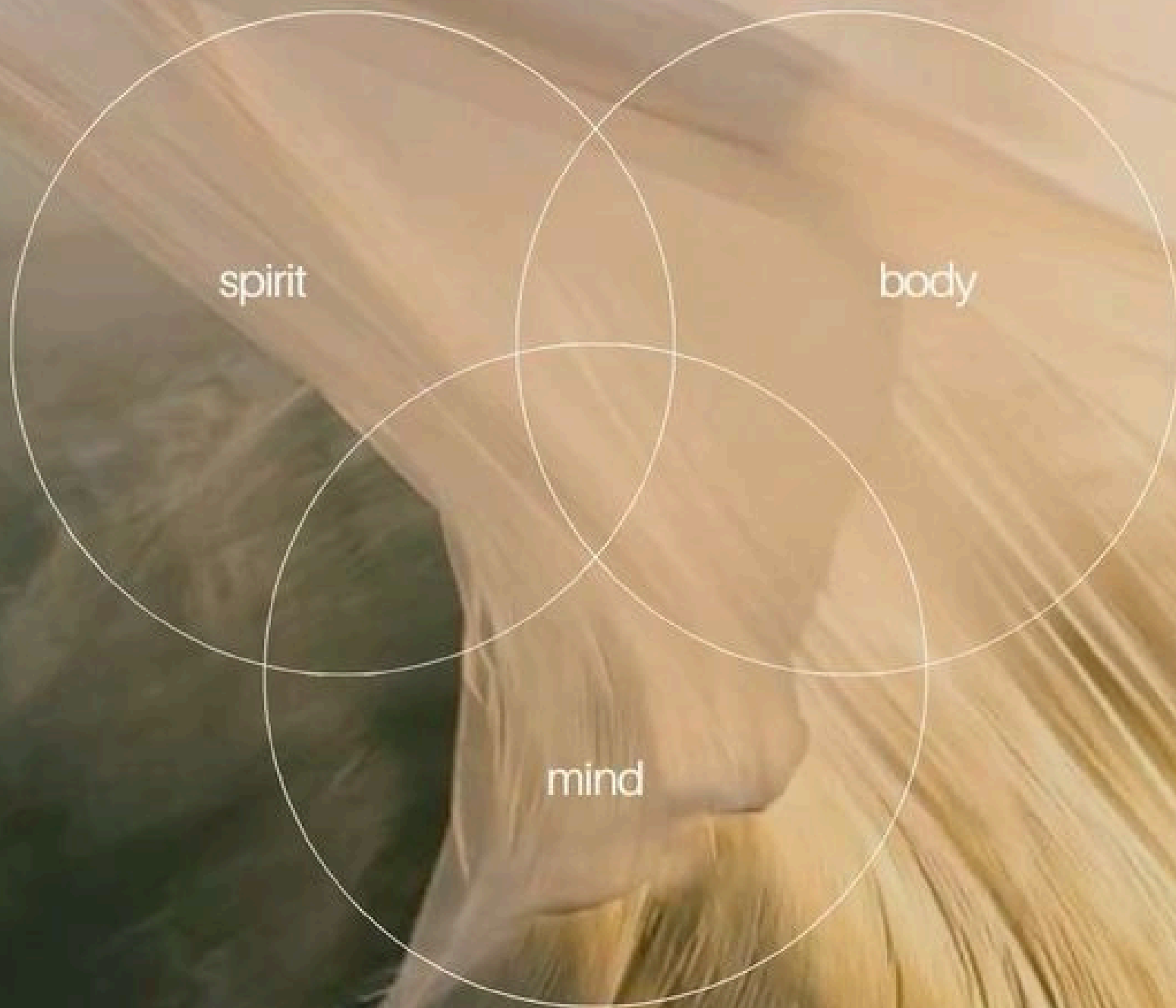
Детокс

Баланс

22 – 25 май 2025

3-дневната програма

WHY HOLISTIC WELLNESS MATTERS





1

BLU BAY RESTART RETREAT

Рестарт. Баланс. Енергия.

22 – 25 май 2026 | Blu Bay Hotel Sozopol

Луксът днес се измерва по различен начин

Не в това, което притежавате, а в това, което усещате.

Повече енергия.

По-леко тяло.

По-спокоен ум.

Повече яснота.

Blu Bay Restart Retreat е създаден като селектирано преживяване за хора, които разбират, че грижата за себе си не е пауза, а стратегия за по-добър живот.

В рамките на три дни програмата съчетава движение, възстановяване, приложимо знание и вдъхновяваща среда, за да създаде истински рестарт — на тялото, ума и вътрешния баланс.

Това не е просто retreat.

2

Това е внимателно подбран ритъм от практики, лекции и преживявания, които ви извежда от ежедневиия шум и ви връща към собствената ви енергия.

Програмата е създадена около няколко ключови стълба:

1. Движение
2. Pilates, йога, соматичен и интуитивен танц
3. Дишане и вътрешен баланс
4. Пранаяма, body awareness и техники за осъзнаване
5. Знание с практическа стойност
6. Хранене, дълголетие, женско здраве и съвременни wellness подходи
7. Възстановяване
8. Свободно време за релакс, SPA и пълноценно презареждане

За кого е това преживяване

За хора, които искат да се почувстват по-добре не само за уикенда, а и след него.

За хора, които:

- търсят баланс и възстановяване
- живеят динамично и имат нужда от рестарт
- се интересуват от здраве, енергия и дълголетие
- ценят средата, качеството и смислено подбраните преживявания

3

Водещи и специални гости

Мая Пауновска

Pilates Instructor

Мая Пауновска ще води Pilates практиките в програмата с фокус върху тонус, мобилност, сила и лекота в тялото.

Таня Димитрова

Нутриционист, сертифициран от Stanford Center for Health Education;

Основател на Raw and More

Таня Димитрова ще води специалната лекция:

„Хранене с цел дълголетие и енергия в ежедневието“

Фокусът е върху това защо жените не бива да попадат под общ знаменател с мъжете, когато става въпрос за хранене, енергия, хормонален баланс и устойчиво здраве.

Специален модул: Female Energy & Body Awareness

Тази част от програмата включва:

- соматичен и интуитивен танц
- Ащанга Виняса йога
- пранаяма и крии
- практики за осъзнаване на тялото и афирмации

Подходяща е за жени, които искат по-дълбока връзка със себе си, повече вътрешна сила, увереност и освобождаване от натрупано напрежение.

Маги

Таро вечер

Вечерните таро сесии с Маги създават пространство за вътрешна яснота, интуиция и лична насока.

4

5

6

Весела Димова

Женска енергия и body awareness (Female Empowerment)

- *Соматичен и интуитивен танц – свързване с тялото и свободно изразяване
- *Ащанга Виняса йога – за укрепване на тялото и ума
- *Пранаяма и крии – дихателни техники за пречистване и енергизиране
- *Осъзнаване на тялото и утвърждения (афирмации) – за приемане и вътрешна хармония

Подходящи практики за жени:

- търсещи себеопознаване и вътрешна сила
- Желание за свързване с тялото чрез движение и дишане
- Подходящ както за начинаещи, така и за напреднали в йога и танци
- Освобождаване от стрес, напрежение и емоционални блокажи
- Развитие на увереност, любов към себе си и вътрешен баланс
- Жени в период на промяна, търсещи яснота и вдъхновение
- Създаване на подкрепяща женска общност и дълбоки връзки

Ние се познаваме, така че за моята личност инфо едва ли ти трябва, но

Многократен шампион по спортни танци и професионалист в Dancing Stars Австрия и Виетнам, Yoga Alliance преподавател по йога, треньор по спортни танци, ментален треньор, преподавател и хореограф от 2010. Създател на flow to grow, психосоматични техники и практики за развитие на физическото и духовното тяло. Ентрапренюър от 2021, завършила икономическото си образование в Виена.

Д-р Давид Иванов

Д-р Давид Иванов е международно признат специалист с над 30 години опит в Съединените щати, завършил медицина в Harvard University.

Кариерата му е посветена на най-високия стандарт в регенеративната и реконструктивната медицина, както и в естетичната и пластична хирургия – области, в които съчетава медицинска прецизност с иновативен подход към дълголетие и възстановяването на организма.

Като един от пионерите в терапиите със стволови клетки и екзозоми, д-р Иванов работи в авангарда на съвременната медицина, прилагайки методи, които активират естествените регенеративни процеси на тялото и водят до видими и дългосрочни резултати.

От 2006 г. развива своя бутикова практика в Miami – дестинация, асоциирана с висок клас медицински и естетични услуги, където посреща селектирана международна клиентела, търсеща най-новите решения в областта на longevity и anti-aging медицината.

Програмата

9

Петък | 22 май

14:00 – 19:00

Пристигане и настаняване

19:30

Опознавателна среща

20:00

Вечеря на свободна консумация

Неделя | 24 май

09:00

Pilates тренировка с Мая Пауновска

10:00 – 12:00

Свободно време за релакс, възстановяване и SPA

12:00

Лекция с Таня Димитрова:

„Хранене с цел дълголетие и енергия в ежедневието“

13:30

Обяд на свободна консумация

14:30 – 18:30

Свободно време за процедури, масажи и релакс

19:00

Танцова практика и Female Energy & Body Awareness

20:00

Вечеря на свободна консумация

21:30

Вечерно парти

Събота | 23 май

09:00

Pilates тренировка с Мая Пауновска

10:00 – 12:00

Свободно време за релакс,
възстановяване и SPA

12:00

Лекция:

„Пептиди, екзозоми и иновации в longevity“

13:30

Обяд на свободна консумация

14:30 – 18:30

Свободно време за процедури,
масажи и релакс

19:00

Йога сесия

20:00

Вечеря на свободна консумация

21:30

Таро вечер с Маги

Понеделник | 25 май

08:00

Закуска

09:00

Финална Pilates практика с Мая Пауновска

10:30 – 12:00

Освобождение и отпътуване

Рестарт, Детокс и Баланс

Blu Bay Hotel Sozopol

Период: 22 – 25 май 2026

Настаняване

3-дневен пакет

DBL Deluxe Garden View – Single Experience

1 270 EUR

DBL Deluxe Garden View – Double Experience

1 950 EUR

Подходящ за гости, които търсят лично пространство, тишина и пълно потапяне в програмата.

Доплащания за по-висока категория стая

Deluxe Sea View — 40 EUR / нощувка

Studio Sea View — 90 EUR / нощувка

Apartment Sea View — 150 EUR / нощувка

Допълнителни условия:

Дете до 11.99 г. — безплатно, без включена програма

Дете над 12 г. или възрастен на допълнително легло — 60 EUR / нощувка, без включена програма

Какво включват пакетните цени

- Настаняване в стая DBL Deluxe Garden View
- 3 нощувки със закуска за 1 или 2 възрастни, според избрания пакет
- Пълна retreat програма
- Всички практики и лекции
- ДДС (9%) и туристическа такса
- Високоскоростен WiFi в стаите и общите площи
- Кафе машина Nespresso с капсули
- Ползване на басейн на покрива с шезлонги, чадъри и хавлии
- Ползване на фитнес Technogym, сауна и парна баня

В цената е включена закуска.

Обядът и вечерята са на свободна консумация, което дава възможност всеки гост да избира според личния си режим, предпочитания и усещане за комфорт.

Допълнителни SPA терапии, масажи и индивидуални процедури се резервират отделно.

Blu Bay Hotel Sozopol предлага естествения контекст за това преживяване — спокойствие, естетика и усещане за дистанция от ежедневието.

Разположен над яхтеното пристанище и в непосредствена близост до стария град, хотелът съчетава бутикова атмосфера, морски хоризонт и среда, която естествено предразполага към забавяне, фокус и вътрешен баланс.

Резултатът

След тези три дни не просто си тръгвате отпочинали.

Тръгвате си с:

- повече енергия
- по-добро усещане за тялото
- по-ясен ум
- повече вътрешен баланс
- нов ритъм, който искате да запазите

BLU BAY RESTART RETREAT

22 – 25 май 2026

Luxury is how you feel.



ул. Крайбрежна - 15, 8130 Созопол, България

| reservations@blu-bay.com

+359 55 045 0000 | +359 87 747 0000