

# divan

bodrum

## THE NEW CHAPTER



**Code Lotus Mindfulness Merkezi**, tıbbi iyileşmeye destek olacak şekilde tasarlanmış, sağlığın ruh, beden ve zihin olarak bütüncül yaklaşımla ve integratif tıbbı dahil olan terapilerle desteklediği bir merkezdir.

Merkezde mindfulness temelli yaklaşımlarla beden ve nefes farkındalığı kazandırma ve iyi olma halini koruma amaçlanmaktadır.

Böylece kişilerin hastalık, ağrı, sıkıntı ve stresle olan ilişkilerine yeniden ve farkındalıkla bakmaları, bedenlerindeki duyumlara dikkatlerini yöneltmek kendileriyle sağlıklı bağ kurmaları sağlanmaktadır.

### AĞUSTOS

PROGRAM (2 GÜN)	Ağustos		
Sürdürülebilir Sağlık Sohbetleri	16 - 17 Ağustos		
Herkes için Özgür Akış ve Dans			30 - 31 Ağustos
Çocuklar ve Ebeveynler için Mindfulness		25 - 26 Ağustos	
Pilates ve Mindfulness Workshop'u		23 - 24 Ağustos	

### EYLÜL / EKİM

PROGRAM (2 GÜN)	Eylül / Ekim			
Sürdürülebilir Sağlık Sohbetleri		23 - 24 Eylül		
Ayurvedik Detoks ve Wellness Retreat / İnziva			14 - 15 Ekim	
Mindfulness Temelli Alışkanlıklardan Özgürleşme Programı				25 - 26 Ekim
Çocuklar ve Ebeveynler için Mindfulness	16 - 17 Eylül			
Pilates ve Mindfulness Workshop'u			27 - 28 Eylül	