

## LIFESTYLE



## غوصي في عالم الاستجمام والراحة!

قد تفشلين في بعض الأحيان مهما حاولت التخلص من الأعباء اليومية، فلا شك أنك ترغبين بالانقطاع عن العالم الخارجي والغوص في عالم من الراحة والاستجمام بهدف إعادة إحياء طاقاتك الجسدية والروحية! ابدئي فوراً بتوضيب أمتعتك، فعطلتك هذه ستكون طويلة!

إعداد: جوي غسطين





## Song Saa Private Island CAMBODIA

وسط المحيط، تقع جزيرة Song Saa الخاصة التي تغمرها مياه فيروزية من جميع أطرافها، لتجعلها واحدة من أفضل الوجهات للتخلص من الضغوطات الحياتية اليومية. يقدم لك هذا المكان مجموعة متنوعة من العلاجات الصحية للذين يبحثون عن تجديد النشاط وإزالة السموم لمدة خمسة أو سبعة أيام. نذكر من أبرز العلاجات: Refresh Retreat: للتخلص من التوتر، Rejuvenate الذي يجمع بين التغذية، التمارين وعلاجات السبا الهادئة لإزالة سموم أنظمة الجسم وإعادة حيويتها، و Revive الذي يساعدك على إعادة اكتشاف الذات من خلال التركيز على التوازن الروحي.







## COMO Shambhala Estate BALI

يوفر لك منتج COMO Shambhala Estate تجربة استحمام متكاملة، من بينها علاجات Bespoke، Ayurvedic، Cleanse، Be Active مع مستشارين متخصصين ومعالجين آسيويين. كل علاج مكرس لهدف معين، سواء خسارة الوزن، زيادة اللياقة البدنية أو التخلص من السموم. للمغامرات واكتشاف الثقافات حصّة كبيرة من هذه التجربة أيضاً! كما يمكنك اختيار الفترة التي ترغبين فيها المكوث في المنتجع من 3 إلى 10 أيام.







## Aro Ha NEW ZEALAND

اهربي من روتينك وخوضي تجربة فريدة من نوعها في منتجع Aro Ha، حيث ستقضين 6 أيام بين أحضان الطبيعة! هذه التجربة الشيقية تفصلك عن العالم الخارجي للتمكن من الحصول على نقاء ذهني تام. يقدم لك هذا المكان برنامجاً مميزاً، وهو مصمم لإعادة تعزيز صحتك الجسدية. جهزي نفسك للاستمتاع بتأمل ذهني، تجربة اليوغا، رياضات متنوعة، علاجات في المنتجع الصحي وغيرها.





Phum Baitang Resort  
CAMBODIA



وجودك في هذا المنتجع يشكّل علاجاً  
بحدّ ذاته، فكيف لو جرّبت عطلة  
الاستجمام التي يقدّمها؟ هذه الرحلة هي  
كلّ ما تحتاجين إليه لتعودي إلى ذاتك،  
تسترخي وتستعيدي طاقتك الجسديّة!





## SwaSwara INDIA

اكتشفي كيف يمكن لرحلة استجمام أن تغيّر حياتك داخل منتجع SwaSwara الواقع في ريف Gokarna غربيّ الهند والهادف إلى إنعاش العقل، الجسد والروح! تعرّفي على تجربة تحوّل جسديّ وروحانيّ من خلال رياضة اليوغا والتأمل، إيقاظ حاسة التذوّق وحضور برنامج الطهي، بالإضافة إلى الرحلات الثقافية المنظمة. يتضمّن هذا البرنامج أيضاً، استشارات مع مدربيّ يوغا وأطباء مختصّين بالأيورفيدا وتوجيهات متعلّقة بأسلوب الحياة. تتكلّل هذه الرحلة بالمأكولات الصحيّة، النباتيّة والعضويّة، إضافة إلى الأسماك الطازجة.

