



DETOX & RECONNECT

Pentru corp. Pentru minte. Pentru energia cu care îți trăiești viața.

Vă așteptăm la BLOOM Călimănești!

12 - 17 Iulie 2026 • Un program special de detoxifiere

Te trezești obosit? Nu ești singurul.

Te culci obosit. Te trezești obosit. Aștepti weekendul. Aștepti concediul. Aștepti să se termine perioada asta aglomerată.

Dar când ajunge... nimic nu se schimbă cu adevărat.

Nu doar corpul tău este obosit

- Poate ai obosit să trăiești pe fugă.
- Poate ai obosit să rezolvi probleme.
- Poate ai obosit să fii disponibil pentru ceilalți mereu.
- Poate ai obosit... fără să te mai întrebi de ce ai nevoie **tu**.

SEMNELE CĂ AI NEVOIE DE O PAUZĂ

Poate te trezești noaptea între 3 și 5 dimineața cu mintea plină. Poate simți că nu te poți opri din gândit. Poate ești mereu în alertă.

Poate ai ajuns să mănânci pe fugă, să sari peste mese sau să cauți în mâncare o pauză pe care nu ți-o oferi niciodată.

Poate ai observat că nu mai ai aceeași energie. Că nu mai ai aceeași răbdare. Că te enervezi mai repede. Că te bucuri mai greu. Ca ai început să supraviețuiești în loc să trăiești.

„Și poate cel mai greu este că din exterior pari bine. Dar în interior știi că ceva nu este în regulă.”

O PERSPECTIVĂ DIFERITĂ LA BLOOM CĂLIMĂNEȘTI

Noi vedem asta în fiecare zi. Vedem oameni care nu au nevoie de încă o informație. Nu au nevoie de încă o dieta minune. Nu au nevoie de încă o motivație de luni dimineața care se oprește marți.

Au nevoie să se oprească:

Să respire. • Să se asculte pe ei înșiși. • Să înțeleagă ce le consumă energia. • Să învețe cum să aibă grijă de ei.

PROGRAMUL DETOX & RECONNECT

Am creat un **program de 5 zile** în care lucrăm împreună cu cele mai frecvente cauze ale epuizării moderne. Starea de bine se construiește din felul în care ai grijă de tine, zi după zi.

Cu ce lucrăm în cele 5 zile:

- 🥗 Alimentație care nu te susține
- 🌀 Stres acumulat
- 🧠 Minte care nu se oprește
- 🛌 Somn neodihnit
- 📱 Lipsă de energie
- 🍫 Mâncat emoțional
- 🧱 Tensiune în corp
- 📱 Suprastimulare

CE VEI EXPERIMENTA

🥗 Sesiuni de nutriție și educație alimentară

Vei înțelege ce îți influențează energia, digestia, somnul și pofta de dulce.

Exerciții și procese pentru reducerea stresului emoțional

Pentru că uneori corpul este obosit de ceea ce duce sufletul.

Masaj și relaxare profundă

Pentru a elibera tensiunile pe care corpul le acumulează în fiecare zi în zona de SPA.

Respirație, mișcare și practici de reconectare

Simple. Practice. Ușor de integrat acasă.

Timp fără presiune

Timp fără notificări. Fără liste. Fără grabă.

CUM AI VREA SĂ TE SIMȚI CÂND PLECI ACASĂ?

- Să te trezești dimineața și să simți că **ai energie**.
- Să nu mai trăiești cu mintea mereu pe fugă.
- Să înțelegi ce îți consumă energia și ce ți-o hrănește.
- Să ai instrumente practice pe care să le folosești și după retreat.
- Să te simți mai ușor, mai prezent, mai liniștit și mai conectat cu tine.

UN ADEVĂR SIMPLU

Viața ta nu se schimbă în cele 5 zile petrecute aici. Dar se poate schimba **direcția** în care mergi. Iar uneori asta este tot ce ai nevoie.

O pauză suficient de lungă încât să te auzi din nou. Și suficient de profundă încât să începi să faci lucrurile diferit.