BLOOM CĂLIMĂNEȘTI

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. Aștepți weekendul. Aștepți concediul. Aștepți 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 dietă 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 dupa zi.

Cu ce lucrăm în cele 5 zile:

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

ELIBERARE EMOȚIONALĂ ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Cristina Avramescu

Terapeut holistic și consilier dezvoltare personală

Cristina lucrează cu persoane care simt că, deși își doresc schimbare, ajung să repete aceleași reacții, aceleași emoții și aceleași tipare care le consumă energia și starea de bine.

În cadrul programului Detox & Reconnect va susține ateliere de dezvoltare personală și eliberare emoțională dedicate celor care simt că au nevoie de mai multă claritate, echilibru și liniște interioară.

Participanții vor explora:

- Tiparele mentale și emoționale care se repetă în viața lor.
- Convingerile care influențează deciziile și comportamentele de zi cu zi.
- Relația dintre gânduri, emoții și starea de bine.
- Modul în care subconștientul influențează reacțiile și alegerile noastre.
- Exerciții practice de conștientizare și transformare personală.

Prin exerciții practice, meditații ghidate și momente de reflecție, participanții vor avea ocazia să privească mai profund în interiorul lor și să înceapă schimbări care să continue și după terminarea programului.

Pentru cei deschiși acestei perspective, vor exista și momente dedicate reconectării cu intuiția, cu sinele autentic și cu ceea ce are cu adevărat sens in viața lor.

SUPORT NUTRIȚIONAL ȘI PSIHONUTRIȚIE

Andrei Daniela

Nutriționist și consilier certificat în psihonutriție

- **Consultație nutrițională** și **analiză corporală amănunțită**
- **Regim alimentar personalizat** și **monitorizare** pe parcurs
- **Suport și direcționarea regimului pentru anumite afecțiuni:** colesterol, trigliceride, probleme de colecist, intoleranțe alimentare, glanda tiroidă, diabet tip 2, hipertensiune, reflux, etc.
- **Workshop:** explicarea mâncatului emoțional, farfuria perfectă, echilibrul nutrițional dintre minte și corp

SERVICII INCLUSE

- **5 nopți de cazare** în condiții de confort.
- **Programe informaționale**, conferințe și ateliere de lucru pe teme de nutriție și dezvoltare personală.
- **Programe de inițiere** în arta meditației pentru controlul emoțiilor și al stresului.
- **Meditație dinamică** pentru eliminarea emoțiilor reprimate (detoxifiere emoțională).
- **Traseu montan** în zonele masivului Cozia (în funcție de condițiile climaterice).
- **Plimbare cu barcuța pe Râul Olt** (în sezonul cald, în funcție de condițiile climaterice).
- **Determinarea parametrilor biologici și biochimici prin biofeedback** (fără prelevări sanguine), fișă de recomandări, determinări care evidențiază optimizările metabolice de la valorile inițiale la cele de după detoxifiere.
- **Disponibilitate maximă** din partea personalului și a echipei Detox fresh.

SERVICII OPȚIONALE

(se achită separat)

- **Masaj terapeutic**
- **Masaj pentru drenaj limfatic**

PREȚURI ȘI DETALII ORGANIZATORICE

Preț SINGLE:	**2670 RON / pers.**
Preț CUPLURI: (prieteni, familie)	**2200 RON / pers.**
Cazare:	2 persoane / cameră
Program:	**Intrarea:** Duminică, ora 15:00 **Ieșirea:** Vineri, ora 11:00

BLOOM RESET EXPERIENCE

La **Hotel Bloom Călimănești** vă invităm să descoperiți mai mult decât un simplu sejur. Bloom Reset Experience este un program premium de 5 zile creat pentru cei care simt nevoia unei pauze reale, departe de agitație, stres și rutina zilnică.

Într-un cadru natural deosebit, în inima stațiunii Căciulata, participanții se bucură de cazare confortabilă, momente de relaxare, alimentație echilibrată, sesiuni de reconectare și activități atent alese pentru starea de bine. Programul include experiențe în natură, plimbări pe Valea Oltului, activități în zona Cozia, masaj terapeutic, exerciții de relaxare, reflecție și dezvoltare personală, toate desfășurate într-un ritm calm și echilibrat.

Hotelul oferă și **facilități SPA, piscină interioară, jacuzzi și saună**, completând experiența de relaxare.

> *Fiecare zi este construită pentru a vă ajuta să încetiniți ritmul, să vă recăpătați energia și să vă reconectați cu ceea ce contează cu adevărat. Nu este un retreat despre reguli stricte sau programe obositoare, ci despre echilibru, liniște și redescoperirea unei stări autentice de bine.*

La finalul celor 5 zile, veți pleca mai odihnit, mai clar, mai prezent și mai conectat cu propria persoană.

HOTEL BLOOM***

📍 Căciulata, Vâlcea

📞 **Rezervări și informații:** 0371 111 100