

Wellbeing usluga putničke agencije **eduCare Travel** obuhvaća razne prakse poput meditacije, joge, zvučnih terapija i terapijskog boravka u prirodi, koje su osmišljene za poboljšanje mentalnog i fizičkog zdravlja.

Ove metode pomažu u smanjenju stresa, povećanju unutarnjeg mira i unapređenju opće kvalitete života.

### **1. Wellbeing šetnja i šumska kupka**

Šetnja prirodom s elementima mindfulness prakse i šumske kupke koji se provode na specifičnim lokacijama na samoj šetnici i uz rijeku Koranu. Za otpuštanje stresa, duboko opuštanje i povezivanje s prirodom.

**Predviđeno vrijeme trajanja:** 2 sata

### **2. Šumska kupka (Shinrin Yoku)**

Šumska kupka je terapijska praksa uranjanja u prirodu koja smanjuje stres, poboljšava raspoloženje i povećava mentalnu jasnoću. Provođenje vremena u šumi potiče opuštanje, poboljšava raspoloženje i povećava osjećaj povezanosti s prirodom.

**Predviđeno vrijeme trajanja:** 1,5 sat

### **3. Gong kupka**

Gong kupka je duboko opuštajuće iskustvo koje koristi zvučne vibracije gonga za postizanje stanja meditacije i unutarnjeg mira, oslobađanje stresa te balansiranje energije. Ova zvučna terapija je idealna za svakoga tko traži način da se opusti, poveže sa sobom i obnovi svoju energiju.

**Predviđeno vrijeme trajanja:** 1 sat

### **4. Art-Play-Spirit kreativne radionice za odrasle, djecu i obitelji**

Kontakt / Contact:

eduCare Travel

e: [kristina@eduCare.hr](mailto:kristina@eduCare.hr)

m: +385-98-46-76-26

[www.eduCare.hr](http://www.eduCare.hr)

