

# Doğada Yenilen!

## Hayatınıza Ufak Bir Mola!

Şehrin gürültüsünden uzaklaşıp  
Bolu'nun yemyeşil doğasında kendinize  
hafta sonunu hediye edin.

Tabiatın kalbinde güne başlangıçlar,  
Bolu'nun eşsiz doğasında derin bir nefes ve  
sağlıklı lezzetlerle bedeninizi hafifletirken;  
termal suların şifasıyla yenilenmiş hissedeceksiniz.



# ashvin

Wellness & SPA

Doğanın İçinde **Yoga ve Nefes Çalışmaları**  
Orman Eşliğinde **Doğa Yürüyüşleri**  
Sağlıklı ve Dengeli **Wellness Mutfağı**  
Keyifli **Sağlıklı Atölyeler**  
**SPA & Termal Deneyimi** ile Derin Bir Rahatlama

## KONAKLAMA - HAFTA SONU PROGRAM

### CUMA

14.00: GİRİŞ  
16.00: Wellness İçecek İkramı  
17.00: Tanışma-Otel Tanıtımı  
18.00: Wellness Akşam Yemeği  
19.00: Wellness İçecek İkramı  
19.30-21.00: SPA Kullanımı

### CUMARTESİ

08.30-09.00: Detaylı Vücut Analizi  
09.00-09.45: Yoga  
09.45-10.00: Wellness İçecek İkramı  
10.00-11.00: Wellness Kahvaltı  
11.30: Wellness Mutfak Sunumu & Tadım  
12.30: Doğa Yürüyüşü-Streching-Nefes Terapisi  
14.00: Wellness Öğle Yemeği  
14.30: Boyun-Sırt Ağrısı Atölyesi  
15.00-18.00: SPA Kullanımı  
18.00: Wellness Akşam Yemeği  
19.00-21.00: SPA Terapiler

### PAZAR

08.30-09.45: Yoga  
09.45-10.00: Wellness İçecek İkramı  
10.00-10.30: Wellness Kahvaltı  
10.30: Bağırsak Sağlığı ve Beslenme Üzerine Söyleşi  
12.00: AYRILIŞ

### Detaylı Bilgi & Rezervasyon İçin;

info@narven.com.tr - 0552 952 39 79

**444 6 414**

