

Totally wellness vikend - Zdrava i svoja

Zdravkovac Country Club

22-24.08.2025.

2 noćenja, 3 dana

Pridruži nam se ako i ti želiš da se prepustiš prirodi, opustiš telo i um, zaboraviš na svakodnevni stress, da se povežeš sa sobom i drugima u ambijentu koji podstiče ravnotežu, radost i inspiraciju.

Uživaćemp u:

- Jutarnjim vežbama chair joge
- Radionicama na temu zdravlja, ishrane i unutrašnje ravnoteže
- Biljnoj hrani koju ćeš sama pripremiti na kreativan način
- Wellness I spa: spoljni bazeni, teretana, sauna
- Kupanje u bazenima
- Igrama: stoni tenis, badminton, odbojka
- Plesu u šumi, vežbama disanja i wellness ritualima
- Degustaciji vina iz srca Šumadije (fakultativno)

Fantastično mesto za jedan beg iz grada: Zdravkovac Country Club Izdvojen, autentičan kompleks. Smestaj u hotelskom delu sa:

- Porodičnim sobama, veličine 60m2 u dva nivoa
- Spoljim bazenima, saunom i teretanom
- Prostorom za radionice, sport i šetnju
- Predivnom terasom sa izvanrednim pogledom
- Sve ovo je samo naše, nema drugih gostiju u tom delu.

Rudnik je proglašen za vazdušnu banju zbog svojih klimatskih uslova – velikog broja sunčanih dana, povoljne ruže vetrova, visoke jonizacije vazduha i nezagađene prirodne sredine,. Predstavlja najvišu planinu Šumadije. Prekrivena je gustom, pretežno bukovom šumom prošaranom bistrim potocima, zelenim proplancima i stazama zdravlja.

CENA 18990 din

PROMO CENA 15990 din

Promo cena važi za rezervacije do 27.07.2024.

PROGRAM:

1 dan (petak) – Zdravkovac Country Club

Dolazak i smeštaj u sobe od 12h. Slobodno vreme za obilazak smeštaja, šetnju i individualne aktivnosti. Kupanje i plivanje u bazenima, opuštanje u wellness i spa centru. Na raspolaganju je teretana, sauna, i spoljni bazeni.

19:00 Sastanak i upoznavanje uz osveženje i zdrave zalogajčiće.

Slobodno vreme za druženje i odmaranje. **Noćenje.**

2 dan (subota) - Zdravkovac Country Club

8:30-8:15 ChairYoga – lagane vežbe istezanja i disanja koje će vas energizovati za predstojeći dan. Vežbe su prilagođene svima bez obzira na fizičku spremnost. Uživaćemo u disanju, pokretu i vežbama koje podstiču balansiranje ženske energije, daju nam snagu i osmeh na lice.

9:00–10:00 Doručak

10-12 h Kako biti zdrava i svoja – Radionicu vodi **dipl pravnik Jovana Pribić, osnivačica Integra centra, edukator, NLP trener i coach**. Kroz priču, vođene vežbe i game coaching, dobićete konkretne alate kako da oslušnete svoje telo, prepoznate unutrašnje potrebe kao i načine kako da ih postavite kao prioritet. Kroz konkretne alate, priču i žensko povezivanje, Jovana će te inspirisati da napraviš stvarnu promenu – lako, svesno i po svojoj meri.

Jer žena koja zna kako da se brine o sebi – postaje zdrava, mirna i zadovoljna. Ti ništa manje od toga ne zaslužuješ.

Nakon ove fantastične radionice kratak odmor i osveženje u bazenima.

14:30 Radionica celovite biljne ishrane, ručak i obrok u tegli sa Jelenom, prehrambenim tehnologom. Zdrava ishrana ne mora da bude komplikovana, dosadna ni vremenski zahtevna.

Na ovoj radionici naučićeš kako da **kreiraš balansiran obrok prema svom ukusu, meri i ritmu života**.

U **prvom delu radionice**, upoznaćeš principe celovite biljne ishrane i naučiti kako da kombinuješ namirnice tako da tvoje telo bude nahranjeno, a ti zadovoljna i bez osećaja krivice.

Bez kuvanja i stajanja za šporetom – koristićemo unapred pripremljene sastojke i puniti tortilje koje ćeš sama kombinovati prema sopstvenim preferencijama.

U **drugom delu**, pravićemo *obrok u tegli* – savršeno rešenje za posao, put ili kada znaš da te kod kuće neće sačekati ručak.

Ukusan, zdrav i uvek spreman obrok da te podseti koliko ti je stalo do sebe.

Biće i priče o tome **kako ishranom možeš da utičeš na svoje zdravlje, energiju i izgled**, ali bez pritiska, bez brojenja i bez „smeš da – ne smeš da“ pravila.

Nakon radionice tj ručka slobodno vreme za druženje, individualne aktivnosti, opuštanje i uzivanje u wellness i spa tretmanima, plivanje u bazenima...

Ako neko poželi da upotpuni jelovnim specijalitetima srpske domaće kuhinje restoran je na raspolaganju

19:30 Fakultativno: Degustacija vina u Vinariji Tarpoš –

Nakon dana prepunog wellness aktivnosti, i fantastičnih radionica organizovali smo da večer proteče u znaku hedonizma i predlažemo uživanje u degustaciji vina u obližnjoj vinariji Tarpoš. Ova šarmanтна vinarija, smeštena usred vinograda, na nekih 24 km od Zdravkovca, poznata je po vrhunskim vinima. Osvojila je brojne medalje na prestižnim takmičenjima, uključujući pet medalja na Decanter World Wine Awards u Londonu. Iskoristite priliku da probate autentična vina iz srca Šumadije i opustite se u prijatnom društvu. **Noćenje.**

3 dan (nedelja) – Zdravkovac Country Club

8:30-8:15 ChairYoga – lagane vežbe istezanja i disanja koje će vas energizovati za predstojeći dan. Vežbe su

prilagođene svima bez obzira na fizičku spremnost. Uživamo u disanju, pokretu i vežbama koje podstiču balansiranje ženske energije, daju nam snagu i osmeh na lice

9:00–10:00 Doručak

10:00 Šetnja prirodom, vežbe disanja i šumski wellness, vežbe za opuštanje nervnog sistema, i slobodan ples u šumi.

Šetnja, plivanje, opuštanje i druženje pored bazena.

Korišćenje bazena i wellness centra je dozvoljeno ceo dan do napuštanja objekta.

Napuštanje soba do 11:00. Kasna odjava zavisi od mnogih faktora, tako da vam to ostaje kao moguća opcija.

U poslepodnevnim časovima napuštanje objekta i povratak za Beograd. **Kraj programa**

CENA OBUHVATA:

Smeštaj u komfornim porodičnim sobama u dva nivoa: Sobe su predviđene za smestaj 4 osobe.

Piće dobrodošlice i zdravi zalogajčići

2 noćenja sa doručkom (doručak – izbor od 2 jela. Domaća hrana po starim dobrim domaćim receptima. Uz doručak se služi jedan topli i jedan hladni napitak: domaća kafa/čaj & jogurt/mleko)

Jutarnje petnaestominutne vežbe chair joge

Radionica celovite biljne ishrane i puno zdrave hrane

Ručak koji ste same pripremile za subotu i nedelju + zdravi zalogajčići tokom dana + smuti, čajevi, zdravi slatkiš, voda

Radionica Biti zdrava i svoja

Šetnja prirodom i ples u šumi

Korišćenje bazena, suncobrana, ležaljki

Wellness i spa – sauna, teretana, spoljni bazeni

stoni tenis, badminton, odbojka

Parking

Boravišna taksa

CENA NE OBUHVATA:

Prevoz. Moguće obezbediti kombi prevoz kao i povezivanje za ostalim učesnicama i dogovor oko prevoza.

Piće i hranu u restoranu se plaća po konzumiranju.

Fakultativno: Degustacija vina u vinariji Tarpoš. Degustacija 3 vrste vina uz zakusku i prevoz. Cena 3600 din

NAČIN PLAĆANJA:

Prilikom potvrde rezervacije uplaćuje se iznos od 6500 din.

Gotovinom – rezervacija 40% ostatak do 15 dana pre polaska

Plaćanje na rate čekovima građanin. Rezervacija 50% ostatak na 2 rate sa datumom realizacije 1, 10 i 20 u mesecu.

Poslednja rata je 20.09.2025.

Uplata na račun **ONLINE TRAVEL – 170-0050021920000-41.**

DOPLATE:

Doplata za 1/3 sobu iznosi 3000 din po osobi.

Doplata za 1/2 sobu iznosi 6000 din po osobi.

Degustacija 3 vrste vina uz zakusku i prevoz do vinarije – 3600 din.

Ko vodi radionice:

Kako biti zdrava I svoja – Jovana Pribić po obrazovanju dipl pravnik a u duši NLP trener i coach. Radi isključivo sa ljudima koji su spremni napredovati kvalitet života. Jovana je osnivačica Integra centra, edukatorka I fasilitatorka transformativnih radionica koje spajaju znanje iz oblasti obrazovanja, ličnog razvoja i neuroedukacije.

Motivacija joj je da edukuje ljude i da im bude podrška u ostvarivanju njihovih ciljeva. Njena filozofija je da je svaki čovjek jedinstven i da poseduje nešto što samo on može pružiti ovom svetu, pa tako i pristupa svojim klijentima.

Kroz interaktivnu i inspirativnu radionicu „Kako biti zdravai svoja“, Jovana nas vodi na put osvešćivanja, unutrašnjeg balansa i lične snage. Kroz priču, vođene vežbe i game coaching, učesnice će dobiti konkretne alate kako da oslušnu svoje telo, prepoznaju unutrašnje potrebe i načine da ih postave kao prioritet. Ovo nije još jedna "motivaciona" radionica – ovo je poziv da se uskladimo sa sobom, sa svojim ritmom i vrednostima i da na lak način živimo zdraviji život.

Radionica celovite biljne ishrane - Jelena Pavlović, prehrambeni tehnolog @jelena.biljna.ishrana

Jelena je po struci prehrambeni tehnolog, ali iz ličnog uverenja i prakse veruje u snagu celovite, prirodne hrane. Majka je četvero dece, vodi zdrav i ispunjen stil života, bez industrijskih proizvoda i bez odricanja od ukusa. Od nedavno je postala I baka. Kada je vidite kako izgleda, nećete verovati.

Ne bavi se nutricionizmom profesionalno, ali ovo što voli to I živi i deli sa drugima. Njena radionica nije teorija, već iskustvo iz kuhinje žene koja zna kako da na zdrav način hrani porodicu I sebe. Ima Instagram profil I mnoge recepte deli sa svojim pratiocima. Pravi planove ishrane I drži Individualne konsultacije ženama koje žele da smršaju ili da predju na zdravu ishranu.

Chair yoga - sertifikovani yoga instruktor

Ima višegodišnje iskustvo u vođenju grupnih i individualnih sesija. Dugi niz godina radi sa ljudima, prenoseći i šireći jogu kao praksu koja može da bude korisna i dostupna svakom čoveku.

Na časovima ćemo da se opustimo kroz vežbe na stolici koje će vam dobro doći da se opustite I tokom radnog vremena. Cilj je da se uz minimalni ulaganje vremena osećamo dobro, energično i opušteno- da napravimo predah od brzog, dinamičnog života i osetimo blagodeti izbalansirane životne energije.

Nije potrebno prethodno iskustvo u jogi. Za časove joga potrebno je doneti udobnu odeću, stolice imamo. Ko želi malo više joga može poneti joga prostirku.

1. FAKULTATIVNO!

Degustacija Vina

U okviru našeg programa, nudimo opcionalnu degustaciju vina u Vinariji Tarpoš, gde ćete imati priliku da probate tri vrhunska vina uz prateći mezetluk.

Vinarija Tarpoš je izabrana za vinariju godine 2023. zbog izuzetnog kvaliteta vina, vrhunskog nastupa i uspeha na tržištu. Smeštena je na jednom od najlepših mesta u vinskom regionu Šumadije, na potezu Vrbica, iznad Arandjelovca, okružena zelenim morem vinograda na brdima sa pogledom na Bukulju i Venčac.

Njihov beli Sovinjon iz poslednje dve berbe oduzima dah, verno svedočeći o pogodnosti šumadijske zemlje, krečnjaka i gline za ovu sortu, kao i za Merlo. Vinarija Tarpoš je najpoznatije vinsko-ugostiteljsko mesto u Šumadiji, ne samo zbog svoje lokacije i udobnog ambijenta, već prvenstveno zbog izuzetno visokog nivoa usluge i kontinuiteta kvalitetne i ukusne hrane.

Iskoristite ovu priliku da uživate u vrhunskim vinima i prelepoj prirodi Šumadije!

Cena 3600 din: degustacija 3 vrste vina uz zakusku I prevoz do vinarije. Minimum za realizaciju je 16 osoba

OPIS SMEŠTAJA:

Zdravkovac Country Club je odmaralište koje je podeljeno u dve prostorne celine što gostima pruža komplementarne, a funkcionalno različite opcije smeštaja u zavisnosti od afiniteta i povoda dolaska.

Jedna celina je hotelski deo odmarališta koji pruža maksimalnu privatnost u okviru prostranog imanja.

Multifunkcionalni prostor od 270m² u prizemlju hotela obuhvata lounge deo s kaminom, čajnu kuhinju i deo za serviranje suvog posluživanja, otvoreni segment za sastanke s opremom za rad, koji izlazi na prostranu natkrivenu terasu na kojoj vas očekuje fascinantna pogled na brda Šumadije. Na ovom mestu požećete da zastanete i svim čulima upijate lepotu pred vama.

Posebnu atrakciju predstavlja hotelski bazen, namenjen isključivo za odrasle, na kojem ćete uz savršen pogled i udoban mobilijar, moći zaista i da plivate (dužina bazena: 15m).

Sve sobe u hotelskom objektu (ukupno 6) nude prozračan i udoban smeštaj za boravak do 4 odrasle osobe.

Jedan francuski krevet i dva pojedinačna kreveta na galeriji uz sopstvenu terasu, svaka sa pogledom na zelenilo Šumadije, moderno opremljeno kupatilo s tuš kabinom, učiniće da se osećate prijatno i opušteno, dok osluškujete vihor s Rudnika. Smeštajne jedinice koje čine Village deo osmišljene su i uređene svaka na svoj način, tako da gosti mogu da pronađu svoju idealnu kombinaciju u zavisnosti od toga da li preferiraju boravak u sobama po ugledu na hotele ili pak više cene osećaj kao u svojoj kući.

Mesto okupljanja i druženja je centralni objekat u kojem se nalazi restoran s prostranom baštom zatvorenog tipa (samo za goste odmarališta), dečje igralište i travnati teren za sport, dva bazena na otvorenom, teretana, sauna, sala za rad i sastanke, prostor oko vatre u dvorištu, kao i gaming room.

OPIS DESTINACIJE

Planina Rudnik je najviša planina Šumadije i nalazi se na oko 15 kilometara udaljenosti od Gornjeg Milanovca odnosno na oko sat vremena vožnje od Beograda. Najviši vrh planine Rudnik i cele Šumadije je Cvijićev vrh, sa nadmorskom visinom od 1132 metara. Osim planinarenja i uspona na pomenuti vrh i strmo vulkansko uzvišenje Ostrovice, turisti mogu da se opuste, odmore i uživaju u prelepom planinskom ambijentu Rudnika. Varošica Rudnik poseduje dečje odmaralište, prelepe vidikovce, arheološko nalazište, nekoliko restorana i brojne druge znamenitosti. Za obilazak se preporučuju i obližnja istorijska mesta, kao što su Oplenac, Orašac i Takovo, zatim manastiri Vračevšnica, Voljača, Blagoveštenje i Nikolje.

NAPOMENE:

Molimo vas da se pre zaključenja Ugovora o putovanju upoznate sa Programom putovanja kao I Opštim uslovima putovanja agencije Online Travel.

Molimo vas da se pre zaključenja Ugovora o putovanju upoznate sa Programom putovanja kao I Opštim uslovima putovanja agencije Online Travel.

U skladu sa odredbama Zakonu o turizmu, Organizator ima depozit u visini od 500 eura i garanciju putovanja za kategoriju licence B u visini od 5000 eura. Broj bankarske garancije 04777-02-0270308 od 01.03.2025. Banka *UniCredit Bank, Garancija po Ugovoru o Garanciji putovanja i davanja saglasnosti za izdavanje bankarske garancije broj 003/2025 od 27.01.2025. zaključenog sa Primaocem garancije Nacionalnom asocijacijom turističkih agencija PU "YUTA", Beograd, ul. Kondina br. 14.*

Primalac bankarske garancije može pozvati banku na plaćanje u periodu koji ne može biti duži od šest meseci, računajući od datuma kada je bankarska garancija prestala da važi. Korisnik bankarske garancije, putnik aktivira bankarsku garanciju bez odlaganja, odnosno u roku od 14 dana od dana nastanka propisanog slučaja preko Primaoca bankarske garancije Nacionalne asocijacije turističkih agencija PU "YUTA", 011 3228 686, pisanim putem ili telegramom na adresu YUTA, Beograd, ul. Kondina br. 14. ili na mail: garancijaputovanja@yuta.rs

Program je rađen na bazi minimum 20 putnika.

Br. programa 6 Šifra programa – SR-ZCC

Cenovnik br 3 od 23.07.2025.

Online Travel, Licenca OTP 208/2021. Kat. Licence B od 29.11.2021.

SONJA GARDASJEVIĆ ĐOKIĆ PR DELATNOST TUR OPERATORA ONLINE TRAVEL BEOGRAD – Sedište: Mine Vukomanović 5, Ogranak: Resavska 35
Licenca: OTP 208/2021. kat B od 29.11.2021., PIB: 109754509, Mat. Br.: 64405772, Tek račun: 170-0050021920000-41 Unicredit
Bank Info@onlinetravel.rs - www.onlinetravel.rs – Tel. 011 28 30 679; Mob, 065 230 330 5