ŠUMSKI WELLNESS
u rezervatu "Obedska bara"

"kupanje" u šumskom vazduhu je vodeći trend za programe zdravstvenog turizma"

program za grupe od 10 do 25 osoba

- **kratak opis programa**: "kupajte se" u vazduhu stoletne hrastove šume "Debela gora", relaksirajte se upijajući šumu svim čulima, osetite blagodeti šumske medicine

- **aktivnosti:** lagana pešačka tura sa elementima šumske medicine i šumskog wellnessa je pogodna za sve starosne grupe i nivoe kondicione pripremljenosti

- **opis ture:** dolaskom u Obrež u 09:00 h, do Info-centra, započinje Vaša poseta Specijalnom rezervatu prirode. Domaćini će Vas u kratkim crtama upoznati sa rezervatom, njegovim istorijatom i bogatstvom biodiverziteta. Nastavljamo katamaranom ili čamcima preko Krstonošića okna do lokaliteta Debela gora, odakle ćemo započeti šumsku šetnju u pratnji medijatora šumskog wellnesa, koji je sertifikovan za vođenje ovakvog programa. Šume Obedske bare su najvećim delom svetle i sunčevi zraci kroz krošnje drveća padaju na tlo, na sličan način kao što sunčevi zraci prolaze kroz otvore na krovovima autentičnih hamama i osvetljavaju hararet, centralno mesto programa koji se praktikuju u hamamu

- **trajanje programa**: do 2,5 sata

termini	➢ **27. mart**	➢ **24. april**	➢ **29. maj**
	➢ **26. jun**	➢ **31. jul**	➢ **21. avgust**
	➢ **25. septembar**	➢ **30. oktobar**	

cena programa *minimalno 10 plativih osoba u grupi* **1.200 dinara** po osobi

rok za prijavu: najkasnije 7 dana pre termina

- **Cena programa uključuje:**
  - posetu i boravak u zaštićenom području SRP „Obedska bara"
  - realizaciju programa „Šumski wellness"
  - usluge medijatora šumskog wellnessa
  - troškove organizacije aranžmana

"Vojvodinašume" JP Petrovaradin Turistička agencija "Vojvodinašume-Turist"
adresa: Preradovićeva br. 2 21131 Petrovaradin, SRBIJA **tel: 021/ 6432-401, 6432-976**
e-mail: travel@vojvodinasume.rs **www.vojvodinasume.rs**
Licenca: broj OTP 24/2021 kategorija A15 Matični broj: 08762198 PIB101636567 Šifra delatnosti: 7912

➢ **Cena programa ne uključuje:**

- prevoz, lične troškove, i ostale nepomenute usluge

❖ **Nešto više o šumskom wellnessu**

- Šumski wellness-Shinrin-Yoku ili "kupanje" u šumskom vazduhu je vid šumske šetnje sa elementima šumske medicine, što predstavlja vodeći svetski trend u wellness i medikal SPA i zdravstvenom turizmu.
- Posle jednog „kupanja" u šumskom vazduhu „Debele gore" verujemo da ćete osetiti naučno dokazane blagodeti šumskog wellnessa: stimulisanje imunog sistema, smanjenje krvnog pritiska, bolju kontrolu stresa, poboljšanje raspoloženja, povećanu sposobnost koncentracije i kognitivnih sposobnosti, čak i kod dece sa poremećajem pažnje, ubrzan oporavak nakon operacije ili bolesti, bolji san i dr.

❖ **Da li ste znali?**

- Obedska bara, nekada čuveni ornitološki rezervat, danas Specijalni rezervat prirode, poznata je širom Evrope još od sredine 19. veka od kada se o njoj ispredaju priče kao o carstvu ptica. Jedno je od najstarijih zaštićenih područja u svetu, od 1874. godine, dve godine nakon Nacionalnog parka Jelouston u SAD.
- Zahvaljujući bogatstvu prirodnih biodiverziteta rezervata Obedska bara i programu šumskog wellnessa koji se u njemu sprovodi, dodeljeno je priznanje „Izuzetne destinacije Evrope" – EDEN 2019 u Srbiji, kao prateća destinacija, koji se sprovodi u 16 evropskih zemalja članica ili kandidata za članstvo u EU.

❖ **Kako stići?**

- Info centar se nalazi na izlasku iz mesta Obrež ka Kupinovu. Iz pravca Novog Sada (oko 75 km) stižete do Pećinaca, a zatim preko Subotišta, Donjeg Tovarnika i Ogara. Iz Beograda (oko 65 km) možete iz pravca Pećinaca, a druga mogućnost je preko Šimanovaca, Deča i Ašanje.

❖ **Prijava i plaćanje:** se vrši u dinarima, gotovinski u turističkoj agenciji "Vojvodinašume-Turist" Preradovićeva br. 2, Petrovaradin ili virmanski po predračunu, kao i u **Info centru „Obedska bara", telefon: 062/626-014**.

❖ **Preporuka za opremu za pešačenje:**

- udobna terenska obuća i odeća u skladu sa periodom godine i vremenskim uslovima

❖ Uz program važe Opšti uslovi putovanja turističke agencije "Vojvodinašume-Turist". Za ovaj program nije obezbeđena garancija putovanja.

Program broj 21/7 od 23. marta 2021.

VOJVODINAŠUME

"Vojvodinašume" JP Petrovaradin Turistička agencija "Vojvodinašume-Turist"
adresa: Preradovićeva br. 2 21131 Petrovaradin, SRBIJA **tel: 021/ 6432-401, 6432-976**
e-mail: travel@vojvodinasume.rs www.vojvodinasume.rs
Licenca: broj OTP 24/2021 kategorija A15 Matični broj: 08762198 PIB101636567 Šifra delatnosti: 7912