



Hunza

LONGEVITY



Geçmişin
bilgeliğini
ve geleceğin
tazelikliğini
bir araya getiriyoruz.



Hunza Türklerinden
ilham alarak,
120 yıllık ömrün
sırrını biliyor;
burada geçirdiğiniz her an,
sizi daha sağlıklı
bir yaşama yaklaştırıyoruz.

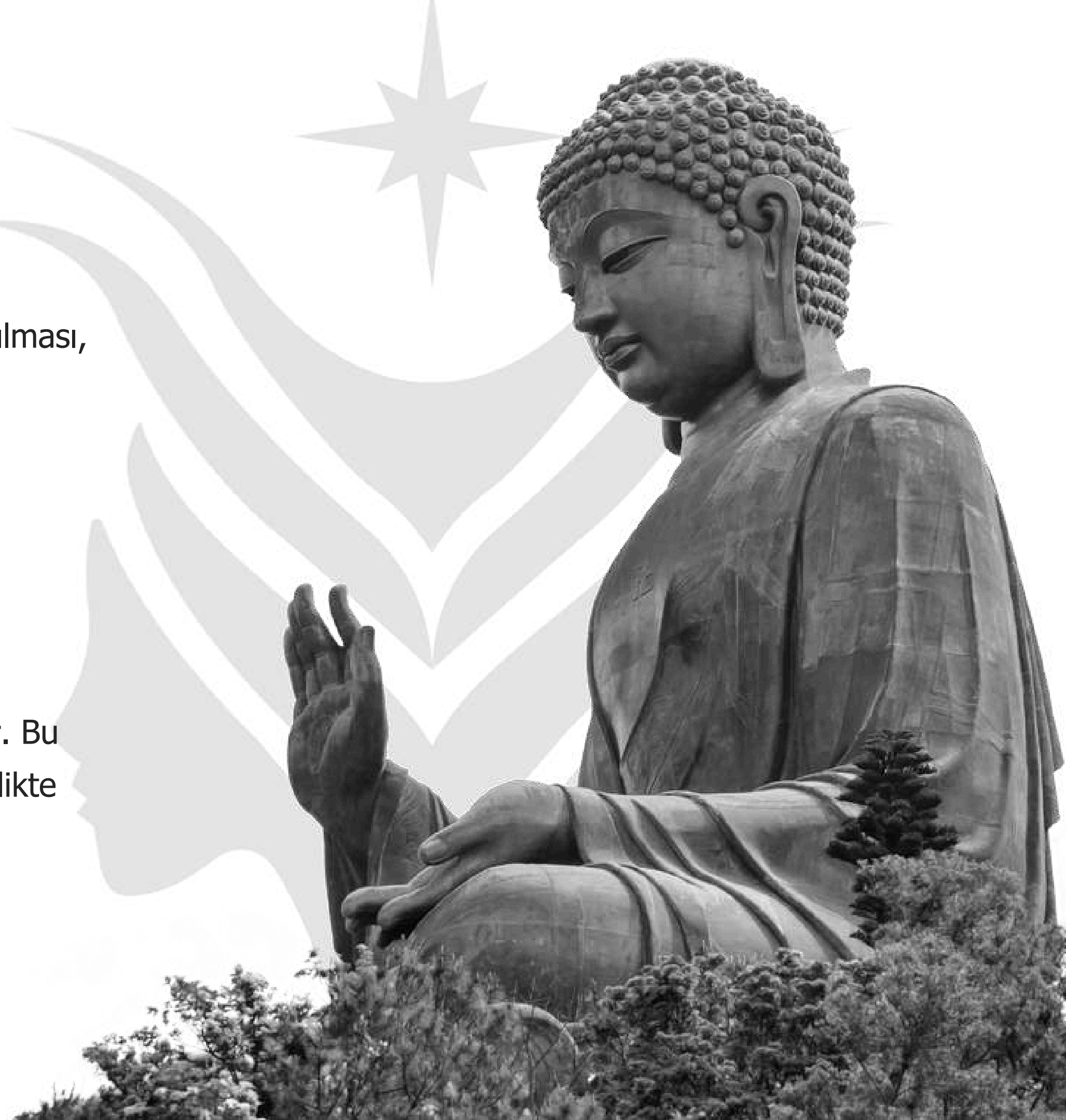


Longevity yalnızca uzun yaşamak değil **sağlıklı, enerjik** ve **anlamalı bir hayat** sürmektir.

Hücresel sağlığın korunması, kronik inflamasyonun azaltılması, genetik onarım desteklenmesi ve **zihin beden ruh arasındaki dengenin** kurulması ile mümkündür.

Beslenmeden uyku düzeni, stres yönetiminden fiziksel aktiviteye kadar her adım vücudun kendini yenileme kapasitesini aktive eder.

Sadece yaşam süresi değil **yaşam kalitesi** de önemlidir. Bu yolculuk sadece bedenle değil kalple, zihinle ve ruhla birlikte yürütülür. Biyolojinin bilgeliğiyle bilincin ışığında büyür.



Programlarımız



Master Detoks
(minimum 2 günlük)

3.200 usd



Mindfulness Program
(minimum 2 günlük)

3.200 usd



SPA Programı
(minimum 2 günlük)

3.600 usd



**Hunza Fat Burn
Programı**
(14 günlük)

15.400 usd



**Hunza Balance
Programı**
(minimum 2 günlük)

3.600 usd



**Hunza Dönüşüm
Programı**
(21 günlük)

18.900 usd

MASTER DETOKS



2 Günlük Arınma ve Yenilenme Deneyimi

Doğanın kalbinde, zihninizi susturup bedeninizi yenileyeceğiniz özel bir detoks yolculuğuna davetlisiniz.

Hunza Master Detoks Programı;

- Bedeni toksinlerden arındırmak,
- Zihinsel berraklık sağlamak ve
- Ruh-beden-zihin dengesini yeniden kurmak için tasarlanmış 2 günlük bütünsel bir yenilenme programıdır.



Program boyunca katılımcılar,

Hunza'nın huzurlu atmosferinde **sıvı temelli beslenme, nefes, yoga, meditasyon ve doğa terapisi ile arınma sürecine** girer.

Her anı, sadeleşmeye ve içsel dengeye hizmet eder.

ÖRNEK GÜN AKIŞI



07:30 – Alkali su ile güne başlangıç & nefes egzersizleri

08:00 – Yoga & esneme seansı

09:00 – Yeşil smoothie (enerji ve canlılık için)

10:00 – Doğa yürüyüşü

11:00 – Turuncu smoothie (C vitamini desteği)

12:00 – Spa kullanımı & rahatlama

13:00 – Mor smoothie (antioksidan zenginliği)

14:00 – Sessizlik saati & derin dinlenme



ÖRNEK GÜN AKIŞI



HUNZA MINDFULNESS PROGRAM



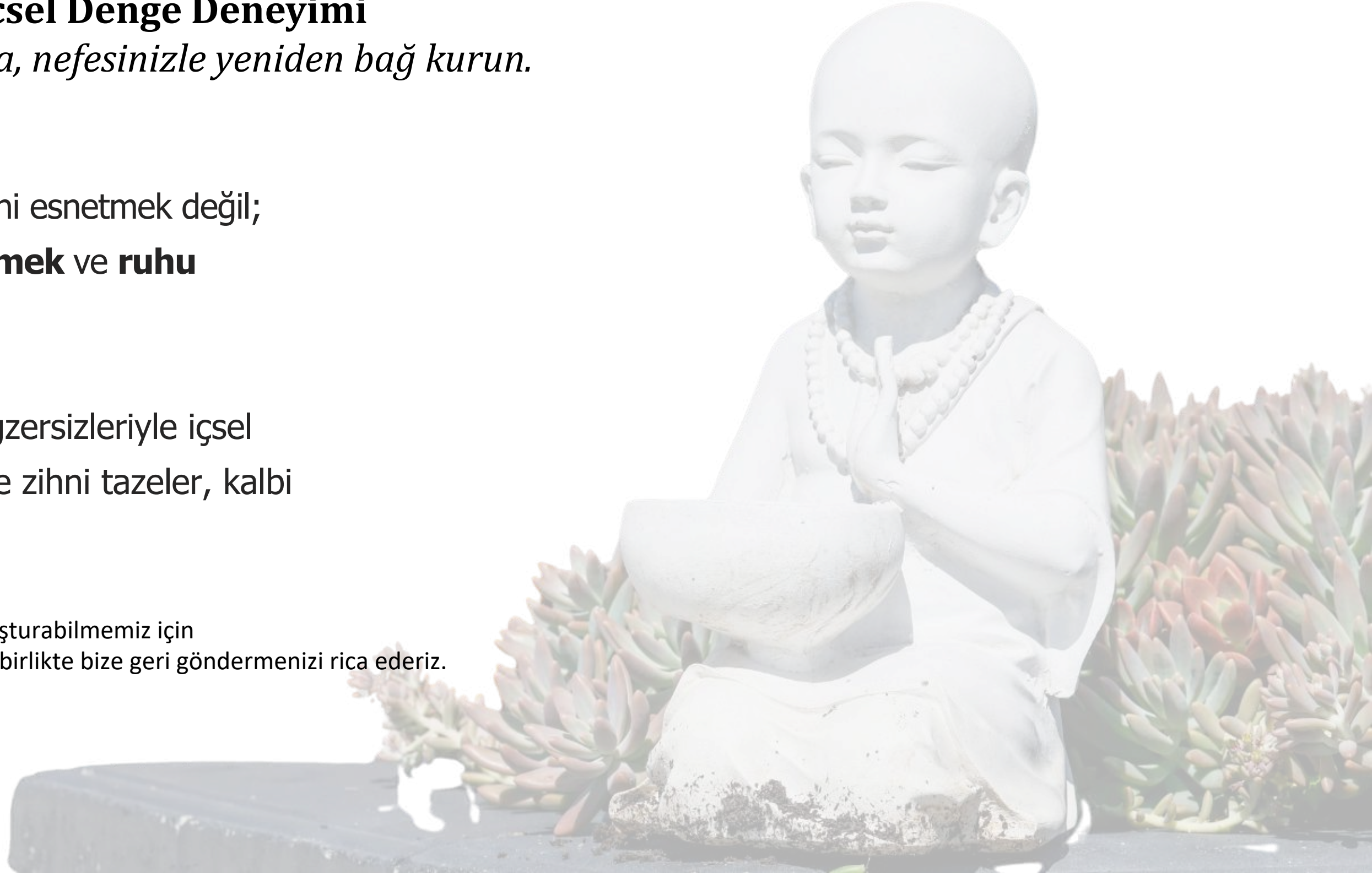
2 Günlük Farkındalık ve İçsel Denge Deneyimi

Hunza'nın huzurlu doğasında, nefesinizle yeniden bağ kurun.

Hunza Mindfulness Programı, sadece bedeni esnetmek değil;
**zihni susturmak, anda kalmayı öğrenmek ve ruhu
dengeye taşımak** için tasarlandı.

Yoga, meditasyon, nefes ve farkındalık egzersizleriyle içsel
dengeye ulaşırken; doğa yürüyüşleriyle de zihni tazeler, kalbi
sakinleştirirsiniz

Kişiye özel hazırladığımız ayurvedik beslenme programını oluşturabilmemiz için
sizlere ilettiğimiz formu doldurarak, kan tahlili sonuçlarınızla birlikte bize geri göndermenizi rica ederiz.



ÖRNEK GÜN AKIŞI

- **07:00** – Güneşi selamlama ve yoga pratięi
- **08:00** – Ayurvedik kahvaltı
- **10:00** – Doğa yürüyüşü & sessizlikte farkındalık
- **13:00** – Öğle yemeği (Ayurvedik menü)
- **14:30** – Farkındalık çalışmalarını & meditasyon
- **16:00** – Yoga Nidra & gün batımı meditasyonu
- **18:00** – Akşam yemeği (Ayurvedik menü)
- **19:00** – Ateş başı sohbetleri
- **21:00** – Erken uyku hazırlığı & derin dinlenme





SPA&WELLNESS PROGRAMI



2 Günlük Dinlenme ve Huzur Deneyimi

Doğanın kalbinde, sessizlik ve dokunuşun şifasıyla yenilenmeye hazır olun.

Hunza Spa & Wellness Programı, bedeni arındırırken zihni sakinleştirmeyi, ruhu dengeye kavuşturmayı amaçlayan 2 günlük dinlenme ve huzur deneyimidir.

Masaj terapilerinden mindfulness çalışmalarına, suyun iyileştirici gücünden doğa yürüyüşlerine kadar her an, sizi **içsel huzura** yaklaştırmak için tasarlandı.

SPA&WELLNESS PROGRAMI



- **07:00** – Doğa yürüyüşü & mindfulness çalışması
- **08:00** – Glütensiz kahvaltı
- **09:00** – Graston masajı
- **09:30** – Sauna kullanımı
- **10:00** – Ayak masajı
- **11:00** – Tuz odası deneyimi
- **12:00** – Öğle yemeği
- **14:00** – Buhar odası & hamam deneyimi
- **15:00** – Bali masajı
- **17:00** – Aquafitness
- **18:00** – Akşam yemeği
- **19:00** – Ateş başı sohbetleri
- **21:00** – Erken uyku hazırlığı & gevşeme





HUNZA FAT BURN PROGRAM



14 Günlük Yağ Yakımı ve Metabolik Denge Programı
Doğanın kalbinde, bedenin enerji dengesini yeniden keşfet.

Hunza Fat Burn Programı, ketojenik beslenme prensiplerine dayalı olarak **yağ yakımını destekleyen, kan şekeri dengesini düzenleyen ve zihinsel berraklık sağlayan** özel bir programdır.

Hunza'nın dingin atmosferinde uygulanan bu 14 günlük deneyim; beslenme, hareket, farkındalık ve doğa ile yeniden bağ kurmayı bütünleştirir.

Program boyunca vücut, karbonhidrat odaklı enerji sisteminden yağ yakımına geçer. Bu süreçte **pilates, yoga, aquafitness ve nefes çalışmaları** ile beden güçlenir, zihin sakinleşir ve ruh dengeyi bulur.

HUNZA FAT BURN PROGRAM



- **07:00** – Sabah yürüyüşü ve doğa uyanışı
- **08:00** – Keton ve kan şekeri ölçümü
- **08:30** – Ketojenik kahvaltı
(sağlıklı yağlar & protein dengesi)
- **10:30** – Pilates & esneme
- **11:00** – Spa kullanımı ve masaj ile rahatlama
- **13:00** – Ketojenik öğle yemeği
- **14:00** – Grup egzersizi
- **15:00** – Sanatsal aktiviteler
& farkındalık çalışmaları
- **17:00** – Aqua Active
- **18:00** – Ketojenik akşam yemeği
- **19:00** – Film gösterimi ve değerlendirme
- **21:00** – Erken uyku hazırlığı & gevşeme



HUNZA BALANCE PROGRAM



Aralıklı Oruç ve Farkındalık Temelli Beslenme Deneyimi



Hunza Balance Programı, **aralıklı oruç sistemine** dayanan, bedeni dinlendirirken zihni berraklaştıran ve ruhu dengeleyen özel bir longevity programıdır.

Beslenme, farkındalık, hareket ve dinlenmeyi bütünleştiren bu deneyim; **metabolizmayı dengelemeyi, enerji seviyesini artırmayı ve içsel huzuru yeniden kurmayı** hedefler.

Program boyunca nefes çalışmaları, meditasyon, pilates, spa ve sanat aktiviteleriyle beden güçlenir; bilinçli beslenme atölyeleriyle sağlıklı yaşam farkındalığı derinleşir.

HUNZA BALANCE PROGRAM



- **07:00** – Sabah yürüyüşü ve doğa uyanışı
- **08:00** – Nefes egzersizleri & meditasyon
- **09:00** – Pilates ile bedeni aktive etme
- **10:00** – Geç kahvaltı
(aralıklı oruç düzenine uygun)
- **11:00** – Spa kullanımı & masaj ile rahatlama
- **13:00** – Beslenme atölyesi
(bilinçli yeme farkındalığı)
- **14:00** – Grup egzersizi
- **15:00** – Sanatsal aktiviteler & yaratıcılık saati
- **17:00** – Aqua Active
- **18:00** – Hafif ve dengeli akşam yemeği
- **19:00** – Film gösterimi & topluluk paylaşımı
- **21:00** – Erken uyku hazırlığı & zihin dinlendirme

HUNZA DÖNÜŞÜM PROGRAMI



21 Günlük Beden, Zihin ve Ruh Yenilenme Yolculuğu
Hunza'nın doğasında, bütünsel bir değişime davetlisiniz.

Hunza Dönüşüm Programı, 21 gün boyunca bedeninizi güçlendirirken, zihninizi dinginleştiren ve ruhsal farkındalığınızı derinleştiren özel bir yaşam deneyimidir.

Program; egzersiz, yoga, spa, sanat terapisi ve psikolojik destek çalışmalarıyla, hem fiziksel hem de duygusal bir dönüşüm yaratmayı amaçlar.

Her gün farklı bir tema, farklı bir farkındalık çalışmasıyla birleşir. Beslenmeden zihinsel dengeye, hareketten içsel sessizliğe kadar her detay, Hunza'nın "**doğayla uyum içinde yaşam**" felsefesiyle şekillendirilmiştir.



HUNZA DÖNÜŞÜM PROGRAM



- **07:00** – Gym Morning (güne enerjik başlangıç)
- **08:00** – Kahvaltı
- **09:00** – Grup egzersizi
- **11:00** – Dinlenme & bitki çayı ikramı
- **12:00** – Yoga & nefes farkındalığı
- **13:00** – Öğle yemeği
- **14:00** – Spa deneyimi
- **15:00** – Sanatsal aktiviteler
- **17:00** – Aquafitness
- **18:00** – Akşam yemeği
- **19:00** – Psikolog eşliğinde sohbetler
- **21:00** – Erken uyku hazırlığı & gevşeme

*** Haftada 1 gün: Tur rehberi eşliğinde doğa & kültür gezileri**

Belirtilen tüm hizmetler ve terapiler, programınıza dahildir.

- **Konaklama**
- **Exclusive Restoranda**
kişiyeye özel oluşturulmuş menüler
- **Vücut kompozisyon Analizi**
- **Postür Analizi**
- **Spa Alanı Kullanımı**
(Tuz odası, sauna, Türk hamamı, Buhar odası, Buz küvet)
- **Masaj Hizmeti**
(Aromaterapi, isveç, bali, derin doku)
- **Havuz Sporları**
(Aqua cycling, aqua jumping, fit mat, aqua fitness)
- **Fizyoterapist Desteği**
- **Kuaför salonu kullanımı**
(manikür, pedikür, kalıcı oje, fön)
- **Günlük grup egzersizleri**
- **Yoga meditasyon ve nefes terapileri**
- **Haftada 1 gün olmak üzere tur rehberi eşliğinde geziler**
- **Doğa ve su sporları**
(motocross, trekking, yamaç paraşütü, kano, kürek, sörf)
- **Zayıflamaya Yardımcı Cihazların Kullanımı**
(Hypoxi Vacunaut, Hypoxi Dermology, Hypoxi Trainer L250, Bodyslimmer, Rollslimmer, Reshape)
- **Sanatsal Aktiviteler**
(Sulu boya, doğadan toparlanan malzemelerle dekoratif ürün tasarımı, takı tasarımı, seramik saksı boyama vb.)
- **Klinik, aletli ve mat pilates**
- **Kangoo Jumps , Bungee Fly, Zumba seansları**
- **Fonksiyonel Antrenman**
- **Diyetisyen Desteği**



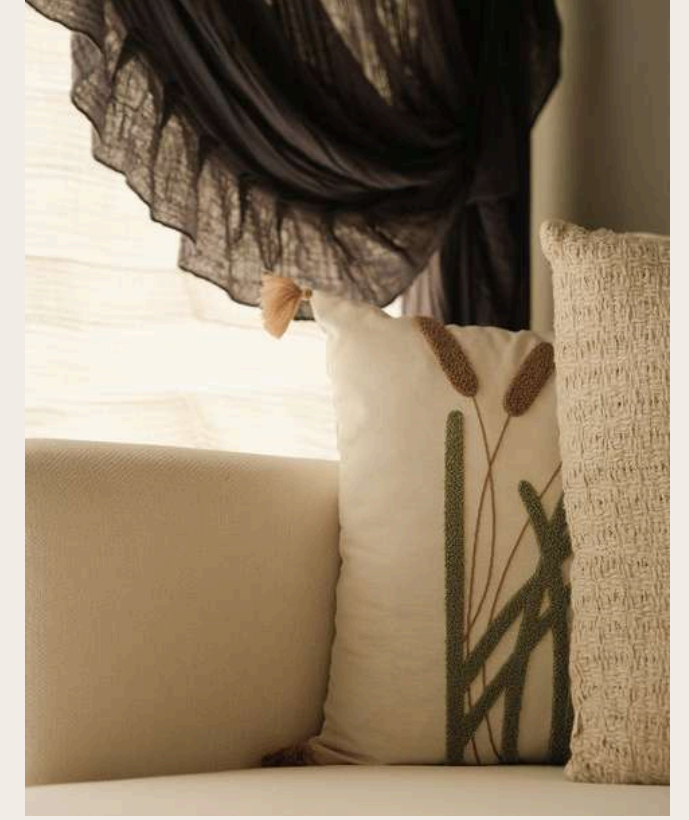
ODALARIMIZ

Hunza. Kocaeli Kartepe'nin eşsiz doğasında 10 dönümlük yemyeşil bir arazi üzerinde konumlanmıştır. Doğayla iç içe, huzur dolu bir atmosferde misafirlerimize ayrıcalıklı bir konaklama deneyimi sunuyoruz.

Tesisimizde konfor ve mahremiyetin ön planda tutulduğu 12 vip oda bulunmaktadır.

- 60 m2
- King size yatak
- Saç kurutma makinesi
- Klima ve yerden ısıtma sistemi
- Duş
- Telefon
- Wi-Fi
- Kasa
- Buharlı ütü ve ütü masası
- Su ısıtıcı ve bitki çayları
- Çalışma masası ve çalışma koltuğu
- Geniş oturma alanı
- Organik Banyo buklet malzemeleri
- Kişisel Bakım ve Giyinme Alanı
- Kişisel Veranda
- Kuru Temizleme ve Çamaşırhane Hizmeti (ücretli)

Hunza yalnızca 18 yaş ve üzeri misafirlerimize hizmet vermektedir. Anlayışınız için teşekkür ederiz.



TESİS GENEL GÖRÜNTÜ



Hunza Restaurant



TESİSİN ORTAK ALANLARINDAN GENEL GÖRÜNTÜLER

