

# Joga kamp na moru

## Jul i avgust 2016. Utjeha, Crna Gora

Svim ljubiteljima joge nudimo način da steknu nova iskustva i poboljšaju kvalitet života uz aktivan odmor i druženje na moru.

Ovaj joga kamp je namenjen svim uzrastima i nacionalnosti. Časovi su na srpskom jeziku.

Cena radionica: 9 dana - 120 € a smeštaj u kući je BESPLATAN.

Termini: 20. jul i 30. jul 2016.

Ovaj koncept pruža kako aktivan odmor tako i uživanje ali i podsticanje avanturističkog duha i zdravog života.

### Instruktor joge:

**Sanja Čolić** je rođena 1978. godine u Bajinoj Bašti. Sa jogom se upoznala već u ranom detinjstvu kroz knjige, a pre 15 godina krenula je sa izučavanjem različitih stilova joge, kao i uticaja joge na fizičko i psihičko zdravlje. Rekreativnu jogu predaje od 2010. godine. Licencirani je instruktor hatha joge sa međunarodno priznatim sertifikatom. U poslednje vreme bavi se i transcendentalnom meditacijom.

Zvanje i sertifikat joga instruktora stekla je pohađajući školu za joga instruktore „Vidya Yoga“ u Beogradu, koju vodi dugogodišnji učitelj joge Dragan Lončar. Različite stilove i praksu joge učila je od najvećih učitelja, a specijalizovala se i za terapijsku jogu i individualni pristup vežbanju, koji već godinama uspešno sprovodi učenicima i profesionalnim sportistima.

Završila je life coaching i clearing tehnike, koje joj pomažu u individualnom pristupu svakom polazniku. Posebni rezultati postižu se u pojedinačnom radu, kombinacijom psihofizičkog rada kroz joga tehnike i life coaching pristup, radi dubljeg rada na sebi.



## Program obuhvata:

Terapeutska yoga predstavlja jednostavne i precizne yogijske vežbe, mnogo disanja, vođeno opuštanje i meditacije, što čini idealan spoj za početak dana. Terapeutska yoga namenjena je vežbačima svih dobi i telesne spremne, potpunim početnicima, a i praktičarima koji se već bave jogom i traže nove načine za aktiviranje tela i opuštanje napetosti. Služi za poboljšanje opšteg stanja organizma, za opuštanje i smirenje, uklanjanje napetosti, za poboljšanje svih telesnih sistema (probavnog, endokrinog, krvožilnog), uklanjanje bolova u leđima, za gradjenje snage i fleksibilnosti.

Upoznavanje sa principi Neigonga ili kako god ga nazvali, su najvažnije otkriće ljudi od postanka čovečanstva. Oni nam daju putokaz da direktno stupimo u kontakt sa samim životom, bez potreba da budemo vernici, bez potreba da se nekome predajemo. Svaki od 16 neigong principa je putokaz za razvoj jedne od uspavanih sposobnosti koje leže u nama

Hatha yoga je put telesne kontrole kroz položaje tela (asane) i tehnike disanja (pranajame), a smatra se da je priprema za Kraljevsku jogu. Podrazumeva i spoljašnje i unutrašnje pročišćavanje, za koju je potrebna samodisciplina. Ova vrsta yoge vezana je za pokrete i položaje tela, pa je zbog toga dobra i za rekreaciju tela.

## Organizator:

**Željka Milošević** ima 30 godina. Ona je harfistkinja ali i dizajner zvuka, prijatna i svestrana, voli da putuje, kuva, vozi bajs, bavi se organizacijom. Nastavnik je u školi i projekt menadžer na internacionalnim projektima koji se bave neformalnom edukacijom mladih kroz umetnost i kulturu. Ona će biti vaš domaćin, čekaće vas na stanici, podsećati na satnice joga časova časova, organizovati različite aktivnosti i sviraće vam harfu :)



Njen kontakt telefon je +381 63 468 834

## Šta je potrebno znati:

Ovaj kamp ima za cilj da okupi jogine, ljubitelje joge i hedoniste željne novih iskustava: ljude koji vole aktivan odmor, more, sunce, durželjubivi su, konzumiraju umetnost, vole da dele svoja znanja, iskustva i ideje, spremni za saradnju, timski rad, dogovor i akciju.

Naša skromna kuća nalazi se na adresi Fruškogorska ulica broj 3, Utjeha. Njen kapacitet broji 10 ljudi. Kuću čine prizemlje i sprat: dve trpezarije (dnevne sobe sa kuhinjom), tri sobe, dva kupatila, terasa i dvorište.

Budući da ovo nije ugostiteljski objekat i da smeštaj samim tim ne naplaćujemo, molimo polaznike radionica da imaju u vidu sledeće kako bi nam svima nama prijao i bio ugodan odmor i učenje na moru.

- Očekujemo vas 20. ili 30. jula pre podne. Mejlom ili telefonom nam javite okvirno kada stižete i mi ćemo vas sačekati.
- Plaža je na 10 minuta hoda
- Budite spremni da sobu delite sa nekim

- Na raspolaganju su vam kreveti, pokrivači i jastuci ali je neophodno da ponesete svoju posteljinu, takođe ponesite svoje peškire i sredstva za ličnu higijenu
- Noći su često neočekivano sveže – ponesite toplu odeću za svaki slučaj
- Kuhinja sadrži šporet, frižider i osnovno posuđe, ako želite, možete poneti svoj lični escajg, čašu isl. Raspoloženi smo za zajedničko kuvanje i daljenje novih recepata
- Voda se snabdeva iz cisterne i poželjno je štediti je jer u slučaju prevelike potrošnje bićemo primorani da dodatno naplatimo snabdevanje vodom
- Spremačicu nemamo pa vas molimo da uvek za sobom obratite pažnju kako ostavljate kuhinju, kupatilo, sobu itd.
- Struja je standardna 220 V, ponesite razdelnike ako koristite više uređaja
- Mi smo pet friendly samo na vreme najavite vašeg ljubimca
- Interneta u kući nema ali je moguće koristiti Telenorov USB modem koji se kupuje u nekoj od njihovih poslovnica, ali wifi u plažnim barovima je na raspolaganju dok pijuckate neko pićence
- Ako volite da vozite bajs – ponesite ga sa sobom, neki su već tu sa bajsevima :)
- Ponesite filmove – imamo projektor!
- Ako neko voli da kampuje – može to da radi u dvorištu, ili na plaži
- Ponesite pasoš, možemo otići napr. do Skadra
- Ponesite prostirke
- U kući će biti harfistkinja sa harfom, pripremite se na umilne zvuke :)
- Žurke pravimo samo uz dogovor svih ukućana
- Roštilj može i bez dogovora :)
- Ponesite kišobrane i kabanice, u slučaju lošeg vremena da ne sedimo kod kuće
- I ono najbitnije: lepo raspoloženje

### **Korisne informacije:**

- Do Utjehe možete stići autom vozeći glavnom magistralom Bar – Ulcinj. Svi autobusi koji idu za Ulcinj staju u Utjesi (za svaki slučaj, najavite se vozaču). Voz ide samo do Bara, od Bara tokom sezone veoma često idu autobusi i kombi prevoznici ka Ulcinju
- Broj autobuske stanice u Baru je +382 30 346 141 a u Ulcinju +382 30 413 225. Broj železničke stanice u Baru je +382 30 301 615
- Zbog obaveze plaćanja boravišne takse, da ne biste imali problema na graničnom prelazu u povratku, poželjno je da posedujete potvrdu o plaćenju boravišne takse što ćete obaviti tokom vašeg boravka u Crnoj Gori (u praksi nama se nije dešavalo)
- Poželjno je ali zavisi od vas, da pre puta izvadite putno zdravstveno osiguranje (što se kaže “zlu ne trebalo”)
- Pekara, prodavnica, sveže voće i povrće – sve imate u Utjesi
- Zvanična valuta u Crnoj Gori je EURO
- Mapa gde se nalazi kuća je ispod

### **Kontakt:**

Sanja Čolić, instruktor joge  
 + 381 (0) ,62 577 492 e-mail: anjas.ciloc@gmail.com

**Kako smo se družili predhodnih godina:**

