

“AKO SE NE MENJAMO - NE RASTEMO, AKO NE RASTEMO - NE ŽIVIMO,,

Gali Sheehy

KOLIKO VREMENA POSVEĆUJEMO SEBI?

## JOGA VIKEND RETREAT UZ ZVUKE HARFE

Arilje, 28.-30. septembar 2018.

60 eura (u cenu uključeno dva noćenja, dva joga časa i dve radionice)



Dragi moji,

U sklopu trodnevnog retreata predstavljamo vam sjajan program za odmor uma, duha i tela. Ovaj vikend je osmišljen kao odmor u prirodi uz vežbanje joge, druženje i rad na sebi.

**Program:**

**Petak, 28. septembar:** očekujemo vas u Arilju u popodnevним satima, 20-20:45 joga nidra uz zvuke harfe

**Subota, 29. septembar:** 8-9:30 čas joge uz zvuke harfe tokom joga nidre, 9:30-13 slobodno vreme za doručak i druge aktivnosti, 13-15 radionica na temu ličnosti, od 15h slobodno vreme za ručak, izlet i druge aktivnosti

**Nedelja, 30. septembar:** 8-9:15 oslobađanje daha, 9:15-13 slobodno vreme za doručak i druge aktivnosti, 13h odjavljivanje iz smeštaja

## Časovi joge sadrže:

- \* vežbe pranajame (tehnike disanja)
- \* energetske vežbe za otkljanjanje blokada
- \* vežbe za lice, vrat, dekolte, prokvrljenost glave
- \* asane (joga položaji)
- \* vežbe relaksacije (joga nidra kao najvažniji deo bilo koje joga prakse, koja će biti praćena isceljujućim zvucima harfe)

## Radionica "Ličnosti"

Definicija ličnosti glasi da je to jedinstvena kombinacija ili karakteristike koje određuju povratni ili dugoročni uzorak ponašanja osobe. Ovaj uzorak obuhvata sve vrste ponašanja tela i uma koje smo grupisali u sangvinik, flegmatik, kolerik ili melanholik. Otkrite kakav ste čovek, saznajte kakvi su vaši odnosi na poslu, u porodici i sa prijateljima. „Prednosti“ su da ćete potvrditi dobro mišljenje koje imate o sebi, ali „nedostaci“ bi vas mogli neugodno iznenaditi.

## Oslobađanje daha:

Jednostavna, a ujedno i vrlo snažna grupna tehnika svesnog povezanog disanja, čiji je cilj isceljivanje duha, emocija i tela, te razvoj i proširenje svesti. Ova tehnika te ciljeve ostvaruje u velikoj meri. Isceljujuća duhovna energija stvara se svesnim disanjem u najsavršenijoj poznatoj strukturi, krugu, u kome ona ubrzano cirkuliše, prolazeći kroz sve učesnike jednakom snagom.

## Lokacija i smeštaj

Ovaj retreat će se održati u privatnom smeštaju - apartmanima bajkovitog imena "Vila Ravijojla" na samo 2 km udaljenih od centra grada a ipak potpuno izolovani i skriveni zelenilom. U podnožju brda Klokoč, sa tri strane okružena šumom, kuća se smestila na obali Rzava, najčistije reke u Srbiji. Ceo prostor odiše romantikom i duhom starih vremena a mi ćemo biti jedini gosti u njemu, s toga je broj slobodnih mesta ograničen na devet. Kuća ima tri nivoa, sobe su dvokrevetne, na raspolaganju su tri kuhinje i tri kupatila, dvorište sa kamenim roštiljem kao i parking. Detalji o smeštaju (fotografije i lokacija) se nalaze na sajtu: [www.vilaravijojla.com](http://www.vilaravijojla.com).

## Hrana

Hrana nije organizovana ali je rado možemo pripremati svi zajedno u samoj kući ili poručivati catering iz lokalnih restorana po pristupačnim cenama. Takođe, u okolini se nalaze restorani sa raznolikim menijem a gosti ovog događaja imaju pravo i na 10% popusta.

## Izleti

Arilje je okruženo prelepom prirodom a tu su i plaže na Velikom Rzavu. U sopstvenoj režiji moguće je šetati po prirodi a ljubiteljima netaknute prirode posebno preporučujemo (obeleženu) stazu kroz kanjon reke Panjice, nedaleko od Arilja, gde se nalazi i prelepa tzv. Vodena pećina. U okolini se nalaze i crkva Svetog Ahilija u kojoj je freska Plavog anđela kao i manastir Klisura

## O organizatorima

**Instruktor joge i facilitator na radionici** - Sanja Čolić se sa jogom druži još od ranog detinjstva, 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 koji je stekla u joga školi Dragana Lončara u Beogradu. Specijalizovala se i za terapeutsku 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.

**Harfistkinja** - Željka Milošević je u Srbiji poznata i priznata harfistkinja ali i dizajner zvuka, profesor u školi i projekt menadžer. Svestrana i posvećena prirodi i jogi, Željka već godinama organizuje retreatove i radionice na temu umetnosti, ekologije, joge i muzike.

### Kontakt i rezervacije:

Sanja Čolić +38162577492, anjas.ciloc@gmail.com [www.facebook.com/sanja.colic.98](http://www.facebook.com/sanja.colic.98)