

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

Gali Sheehy

KOLIKO VREMENA POSVEĆUJEMO SEBI?

ZNAMO LI ODGOVORITI NA PITANJE: KO SAM JA?

REPROGRAMIRANJE UMA, DUHA I TELA

Utjeha, Crna Gora, 2.-11. August 2018.

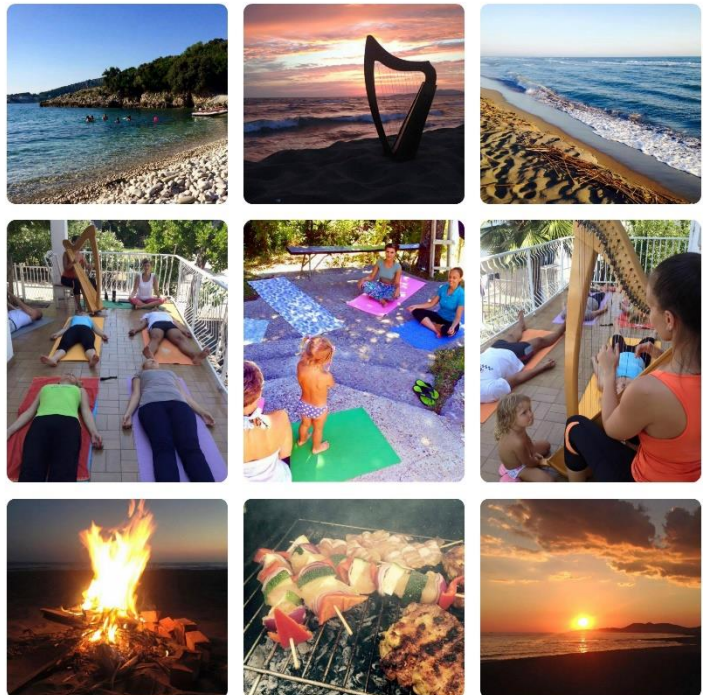
300 eura (u cenu uključen kompletan reaterat, doručak, izleti i smeštaj)

Dragi moji, u sklopu desetodnevno retreata predstavljamo vam sjajan program reprogramiranja uma, duha i tela.

Ideja retreata je apsolutna posveta i oživljavanje najbitnije osobe našeg sistema, osobe koja je najčešće na zadnjem mestu (i sebi i ostalima) te zbog toga ne diše punim plućima. Znete ko je to jel da? 😊

Cilj retreata je potpuno transformiranje svog kompletnog bića, reprogramiranje uma i tela, sticanje novih navika i discipline, rada na ličnim vrednostima i ciljevima, kao i učenje tehnika za rešavanje problema.

Retreat je dizajniran za samo četvoro učesnica/ka i troje organizatora/fasilitatora. održava se od 02.08. do 11.08. u Utjehi, u lepom i intimnom smeštaju gde ćemo biti upućeni jedni na druge, i u takvoj atmosferi svi biti u prilici da napravimo sjajne rezultate u programu lične transofrmacije.



U sklopu tog programa Sanja će voditi jogu i meditaciju u jutarnjim satima te radionice ličnog razvoja, dok će Alen davati reiki masaže i voditi časove osnova ashtanga yoge, a Željka će pratiti meditacije na harfi. Svo troje ćemo biti vaši domaćini i potruditi se da vaš ukupni doživljaj bude u potpunosti ispunjavajući i transformirajući.

Program je sastavljen od sledećih elemenata uključenih u cenu:

Joga – devet jutarnjih časova

Devetodnevni yoga pohod uz jutarnje časove pomoćiće nam da istražimo svoje telo i zaista osetimo šta se tamo dešava.

Naše zdravije naša energija nisu nešto što se nalazi u prošlosti ili budućnosti već su SADA. Svesnost u sada i vaše bezuslovno prihvatanje bola, stanja ili problema je najveći i jedini pravi iscelitelj, koji otklanja sam uzrok svakog problema.

Vežbe i metod koji će mo da koristimo su jednostavne i prilagodljive tako da svako može da ih izvede, a kombinacija su joge, neogonga, čigonga.

Časovi sadrže:

- * vežbe pranajame (tehnike disanja)
- * energetske vežbe za otkljanjanje blokada
- * vezbe 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)

Doručak – Zdravi doručak svako jutro nakon joge

Radionice - Tri u toku programa (npr. od 12-14 h, satnica po dogovoru sa učesnicima). Teme radionica:

- **Moje Vrednosti** . Vrednosti su nam kao DNK, ono sa čime se rađamo, ali često je nismo ni svesni, osim što je osećamo. Lične vrednosti ne možemo menjati, ali ih često ignorišemo. Narušavanje ličnih vrednosti je najveći atak koji vršimo na sebe. Naše vrednosti oblikuju naš život i svakodnevicu. Naše svesno i nesvesno odabrane vrednosti utiču na to kako ćemo donositi odluke, koga ćemo smatrati simpatičnim i dragim, ko će nam ulivati osećaj sigurnosti, ispunjavati nemirom, kakav će nam život biti. Od sistema vrednosti zavisi i da li se osećamo srećno ili nesrećno, tužno ili zadovoljno. One su orijentiri koji usmeravaju naše ponašanje i funkcionisanje.
- **Osobnosti** - definicija osobnosti 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.
- **Cilj** nosi našu ličnu ostvarenost – pet zlatih pravila kako do cilja. Ciljevi koji nas motivišu. Cilj obezbeđuje jedinstvo, integritet, jedinstvenost i individualnost osobe .Odredite jasne ciljeve

Reiki masaže – Tri u toku programa po učesniku – relax masaže kombinovane sa reiki tretmanima će vas opustiti, vratiti energetski balans vašem telu i ubrzati procese isceljenja kako fizičkih, tako i emocionalnih i psihičkih problema

Izleti - Tri u toku programa (Skadar, Albanija – Ada Bojana – destinaciju za treći izlet ćemo zajedno odrediti u toku programa)

Lokacija i smeštaj

Utjeha je malo turističko mjesto na pola puta između Bara i Ulcinja. Nekada čuvena po letnjim zabavama danas je mirna oaza za sve uzraste. Velika plaža u Utjehi je dužine 300m i pokrivena je oblucima. Ova plaža je u više navrata, a i ove godine, dobila plavu zastavicu koju svake godine dobije 10 najčišćih plaža u Crnoj gori. Pored glavne plaže, na raspolaganju vam je i izbetonirana plaža dužine stotinak metara, kao i nudistička plaža dužine 20 metara sakrivena u stenama. Bar i Ulcinj su udaljeni po 10km, a Ada Bojana 25km.

Kuća u kojoj ćemo vas ugostiti je udaljena 700 metara od plaže u mirnoj ulici na brdašcu iznad zaliva gde vetrić uvek pirka usled ruže vetrova, a neprekinuti pogled na more pruža spektakularne zalaske sunca. Kuća se prostire na tri sprata. Svaki sprat ima terasu širine kuće, s tim što je ona u prizemlju najveća, pa ćemo se na njoj i najviše družiti, a u jutarnjim satima će se na njoj održavati joga časovi. Osim terase u prizemlju se nalaze dve sobe i kupatilo. Na prvom spratu su veliki dnevni boravak, kuhinja, kupatilo i manja terasa koji su vam svima na raspolaganju. Drugi sprat su dvije sobe koje su povezane, sa još jednim kupatilom i terasom. Svako kupatilo ima wc i možete koristiti bilo koje od tri postojeća tako da nikada neće biti gužve.



O organizatorima

Instruktor joge i facilitator na radionicama - 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, Željka već godinama letuje na i oko Ade Bojane, i poznaje sve tajne, ljude i bisere tog dela Crnogorske obale koje sa svima sa ushićenjem deli i svaki put iznova ljudima oko sebe učini letovanja nezaboravnim svojom energijom.

Reiki terapeut - Alen Hadžikarić je svoj prvi dodir i inicijaciju u Reiki imao u Londonu pre dvadeset godina gde je stekao i inicijaciju u Reiki 2. Od tada, Reiki se prožima kroz njegov život gotovo stalno, a prošle godine je stekao zvanje Reiki Master-a nakon što je odlučio da se ozbiljno posveti Reiki putu. Pored toga on je zaljubljenik Ashtanga Yoge i aktivnih odmora, imao je svoju letnu joga školu u Herceg Novom, i kao i Željka već godinama provodi leta na području Ade Bojane.

Kontakt i rezervacije:

Sanja Čolić +38162577492, anjas.ciloc@gmail.com www.facebook.com/sanja.colic.98

Dodatne informacije o retreatu:

Ovaj retreat ima za cilj da okupi osobe koje žele da rade na sebi, 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 i dogovor.

Nakon rezervacije potrebno je izvršiti uplatu od 20% ukupne cene koja je nepovratna u slučaju odustajanja osim u izuzetnim okolnostima. Preostali iznos nam možete dati po dolasku.

Molimo učesnikeda imaju u vidu sledeće kako bi nam svima nama prijao i bio ugodan odmor i učenje na moru:

- Očekujemo vas 2. avgusta u toku dana. Dobrodošli ste od ranih jutarnjih sati. Međimom ili telefonom nam javite okvirno kada stižete i mi ćemo vas sačekati. Imate opciju da dođemo po vas u Bar ili Ulcinj, uz razumnu naknadu manju od cene taksija
- Naša kuća je na adresi Marina Držica 8, Utjeha
- Plaža je na 10 minuta hoda
- Neophodno je da donesete svoju joga prostirku. U izuzetnim slučajevima vam možemo ustupiti našu uz prethodni dogovor
- Na raspolaganju su vam kreveti, dušeci, pokrivači, jastuci i posteljina. Neophodno je poneti svoje peškire i sredstva za ličnu higijenu
- Noći su često neočekivano sveže – donesite 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 deljenje novih recepata
- Voda se snabdeva iz cisterne, molimo vas da ne rasipate vodu
- Molimo vas da uvek za sobom obratite pažnju kako ostavljate kuhinju, kupatilo, sobu itd.
- Struja je standardna 220 V, donesite razdelnike ako koristite više uređaja
- Mi smo pet friendly samo na vreme najavite vašeg ljubimca
- Interneta u kući nema ali Telenor ima odličnu turističku internet ponudu. Takođe, wifi u plažnim barovima je na raspolaganju dok pijuckate neko pićence
- Ponesite pasoš zbog izleta u Skadar
- 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 Utjehi (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 Utjehi