

# TRANSFORMACIJSKI FIT VIKENDI NA ZLATNOM OTOKU

Otok Krk, Malinska, PANSION VAGO 4\*

Cijena po osobi u kunama, 3 polupansiona	19.-22.09.2019.
Dvokrevetna soba	2.625

## PROGRAM :

1.dan, četvrtak, 19. rujna

- do 18 sati dolazak u Pansion
- Healthy & happy piće dobrodošlice
- 19-21 sati, Fit&Fun večera, upoznavanje programa i grupe

2.dan, petak, 20. rujna

- 8- 9 sati doručak Fit & Sit
- 9-11 sati MINDFULNESS šetnja uz more- šetnica zdravlja uz vježbe disanja
- 11-15 sati slobodno vrijeme
- 15-16 sati Mental detox –5 –minutne vježbe za smirenje uma
- 16-17 sati Čarobni detox napitak- predavanje i konzumacija
- 17-18 sati slobodno vrijeme
- 18-19 sati Fit&Fun večera
- 20-21 sat predavanje o čakrama i izvlačenje za terapiju čakrama

3. dan, subota, 21. rujna

- 30-10 sati Morning flow yoga pokraj mora
- 10-11 sati Fit & Sit doručak
- 11-12 sati slobodno
- 12-17 sati CHAKRA ART THERAPY
- 17-18 sati slobodno vrijeme
- 18-20 sati Fit&Fun večera

4.dan, nedjelja, 22. Rujna

- 8.30-10 sati Morning flow yoga pokraj mora
- 10-11 sati Fit & Sit doručak
- 11-13 sati grupni EFT
- 14 sati check out

O PROGRAMU:

**MINDFULNESS ŠETNJA UZ MORE**

Mindfulness ili svjesna pažnja je korisna vještina kojom , svakodnevnim vježbanjem, možemo postići dugotrajan unutarnji mir i osjećaj povezanosti sa sobom i okolinom.

Šetajući od Pansiona do mora, i uz more potaknuti ćemo namjeru da hodamo na svjestan način. Prije no što krenemo ,osvjestiti ćemo osjete u stopalima i udahnuti nekoliko puta. Dok hodamo zamijetiti ćemo osjete u nogama, dodir s tlom, prebacivati ćemo težinu s noge na nogu, zamijetiti ćemo miris mora, toplinu sunca na licu ili svježini morskog povjetarca.

Dok hodamo, ponesti će nas misli , to je normalno, samo ćemo to zamijetiti kad se u njima izgubimo i blago bez prosuđivanja vratiti ćemo se vježbama svjesnog kretanja.

Svjesno usmjeravanje pozornosti omogućuje nam da svakodnevnim stvarima pristupamo znatiželjno, da oprostimo drugima , ali i samima sebi, da budemo zahvalni na lijepim iskustvima te da se blagonaklono odnosimo prema teškim i bolnim iskustvima. Tako učimo s povjerenjem prihvatiti i cijeniti paletu ugodnih i neugodnih životnih iskustava – koja dolaze i odlaze.

- Mental detox – 5 minutne mentalne vježbe , kojima ćemo se rasteretiti i ojačati samopoštovanje , umiriti um za više snage i zdravlja.
- Čarobni detox napitak – kako sa neograničenim prirodnim sredstvom za jačanje organizma , švicarskim ljekovitim kamenom povezati i neutralizirati sve otrove ( emocionalne, mentalne i fizičke ) u našem organizmu, te ostati zdrav i veseo.
- CHAKRA ART THERAPY;  
Osim što ćemo naučiti što su to čakre, gdje se nalaze, kako ih balansirati, koje su boje i još mnogo toga, mi ćemo ih i slikati. Kreativno stvaranje opušta, smiruje i odvodi nas u druge dimenzije. Dopuštamo sebi osloboditi kreativne potencijale i samim time dovodi nas do sretnijeg i ispunjenijeg života. Iskusite ovu terapeutsku tehniku liječenja svojih čakri kroz crtanje, te ponesite sa sobom Vaš vlastiti suvernir kao uspomenu na ovaj meditativni proces.
- GRUPNI EFT  
I Dijana i Maja su certificirane EFT terapeutkinje. Izuzetno nam je zadovoljstvo pomagati ljudima pomoću ove moćne a opet jednostavne tehnike.  
Moderna istraživanja potvrđuju da više od 85% fizičkih i zdravstvenih problema prouzrokovano je na emocionalnoj razini.  
Svakodnevan stres, traume, negativna razmišljanja nakupljaju se u našem tijelu i stvaraju emocionalne blokade što na kraju rezultira bolešću.

EFT – tehnika emocionalne slobode (engl. - emotional freedom technique) polazi od toga, da je poremećaj protoka energije (energetske blokade) u organizmu – uzrok svih naših problema.

Kada je poremećaj u energetsom sustavu uklonjen, nestaju i nepoželjna psihološka i emocionalna stanja, kao i bolest, koja je uz njih nastala.

Osim grupne terapije imat ćete priliku i individualnog tretmana, sat vremena uz 50% popusta za polaznike retreata.

Puna cijena tretmana je 350 kn, no za polaznike retreata uz popust od 50% iznosi 175 kn.

### **CIJENA I PLAĆANJE**

First minute (do 31.7.2019. uplata akontacije) = 2.225,00 KN  
od 1.9. = 2.625,00 KN (ukoliko ostane slobodnih smještajnih kapaciteta)

U cijenu je uključen smještaj u dvokrevetnim sobama, polupansion (vegetarijanski brunch i večera), te svi satovi yoge, chakra art terapije, grupnog eft-a, mindfulness šetnja, degustacija čarobnog detox napitka.

- **CIJENA RADIONICA 1.000 kn ( nije uključena večera )**
- **CIJENA RADIONICA 1.300 kn ( s uključenom večerom )**

### **OBAVEZNA AKONTACIJA I REZERVACIJA MJESTA (NEPOVRATNA) = 1000 KN**

Akontacija mora biti uplaćena najkasnije do 01.08.2019. godine.  
Ostatak cijene potrebno je uplatiti do 15.09.2019. godine.

Prijevoz u vlastitom aranžmanu.

Šetnja među krošnjama (zip line) je fakultativna, te ukoliko ste zainteresirani molimo naznačiti to u mailu. Cijena je 390 kn po osobi. (za određeni broj prijavljenih osoba ostvaruje se popust od 10%)

Mogućnost plaćanja samo satova yoge, čakra art i eft-a ,mindfulnessa za lokalne stanovnike.

Za sve informacije molimo obratiti se na [pansionvago.malinska@gmail.com](mailto:pansionvago.malinska@gmail.com)

### **O INSTRUKTORIMA**

Yoga instruktora: **Dijana Didi Šokčić**

Rođena Osječanka bavi se plesom od svoje 7 godine.

Zaljubljenica u pokret, umjetnost, glazbu... postaje plesni pedagog i koreograf. Nakon godine i godine rada u dinamičnom plesnom svijetu slučajno odlazi na yoga sat gdje otkriva jedan suprotan svijet od onog na koji je navikla. Ubrzo upisuje Yoga Teacher Training 200 hours u poznatoj zagrebačkoj yoga školi Divyi.

Iznimno je zahvalna svim svojim učiteljima a posebno Sandri Pintarić i na svom znanju i prenesenom iskustvu. Od tada, između ostalog, vodi grupne i privatne sate yoge a pošto je od nedavno i certificirani EFT (emotional freedom technique) praktičar uživa u pomaganju ljudima da poboljšaju kvalitetu svojih života.

Yoga instruktorka: **Maja Ranogajec**

Mnoštvo različitih interesa utjecali su da Maja danas radi kao pravica i vodi satove yoge i pilatesa, te prakticira EFT metodu kojom pomaže drugima na psihološkoj i emotivnoj razini.

Završava TT 200 2016. godine, te trenutno pohađa TT 500 u Divya yoga school and center.

Iako je počela sa vinyasom vrlo brzo se pokazalo da je njena prava ljubav Ashtanga Vinyasa yoga. Redovito pohađa razne radionice kako bi unaprijedila svoju praksu.

Vodi satove Ashtange i Vinyase na području Dubrave, te povremeno organizira radionice i yoga retreatove. Također je theta healing praktičar i osobno prakticira eft metodu.

Inspiraciju za satove nalazi u kombinaciji dinamičnih i statičnih yoga praksi te utjecaju daha na tijelo, um i duh. Ravnoteža tih triju elemenata nam donosi zdravlje i dugovječnost. Posebno se posvećuje razvijanju snage cijelog tijela kako bi tijelo kao sustav radilo efikasnije, osobito zbog današnjeg sjedilačkog načina života, te nam olakšalo put prema dubljim, nefizičkim yogijskim praksama poput pranayame i meditacije.

Life coach & Mindfulness trenerica & EFT praktičar : **Aleksandra Zadrović**

Aleksandra Zadrović je certificirani Life coach, EFT praktičar i Mindfulness trener. Najbitnije što o njoj trebate znati je da u svojoj 48. godini, Aleksandra skupila snagu i preokrenula svoj život. Od života koji joj je stvarao veliki stres i nestabilnost napravila je oazu mira i ljubavi za sebe. Sada joj je cilj da ju prenese na druge, te da oko nje svi okuse ljepotu življenja u ravnoteži i skladu s prirodom. Njen cilj je da što više ljudi inspirira, motivira, educira o tome kako živjeti svoje najuzvišeniji 'Ja", kako otvoriti svoja srca, svoju energiju, svim obiljima koje čovjek ni ne vidi kada je u niskoj vibraciji, a na raspolaganju su mu.

Ona inspirira i motivira žene -50+, te ih podsjeća kako otkriti ravnotežu, pronaći istinsku sreću i živjeti u savršenom zdravlju. Sve to na prirodan način s jednostavnim, prirodnim, tehnikama disanja, relaksacije i otpuštanja. Jedino život u skladu s prirodom, njezinim ritmovima i zakonima , donosi potpuno i savršeno zdravlje.

Pridružite se Aleksandri u Malinskoj, na prekrasnom otoku Krku gdje održava radionice, seminare.

U dobroj i pozitivnoj atmosferi, podsjetiti će vas, s iskrenim i razigranim pristupom, kako temeljito poboljšati svoje zdravlje kako bi bili veseliji i ispunjeniji u svojim godinama.

S ljubavlju će Vas naučiti kako svjesnom šetnjom možete osvijestiti ljepotu življenja u sadašnjem trenutku, kako vježbama disanja možete obnoviti snagu i poboljšati raspoloženje te kako EFT tehnikom tapkanja možete riješiti poremećaje u vlastitoj energiji i na taj način fizički se iscjeliti.