



Belvedere

HOTELS

3 dnevni retreat
"Odklopim se"

28.9 - 30.9.2018

Sproščeni, umirjeni in polni življenjske energije

V današnjem tempu se zdijo odklop, sproščenost in umirjen um skoraj nemogoči.

Telefonski klici, sporočila, internet nas spremljajo na vsakem koraku - zahteve službe kot družbe so za marsikoga prevelike. Če k temu dodamo še lastno željo po uspehu, perfekcionizmu in nezmožnost reči NE, ter pomanjkanje zavedanja o tem, kaj v življenju in odnosih v resnici šteje, se prej ko slej znajdemo v začaranem krogu obveznosti in hitenja.



V tem vrtincu mnogi pogosto spregledamo potrebe svojega telesa in duha ter nezavedno tudi potrebe ljudi okoli nas. Vse manj je v nas sproščenosti, lahkotnosti, radosti in energije. Pa je lahko tudi drugače?

Lahko je.

Ko sebe postavimo na prvo mesto in v svoje življenje vključimo nekaj preprostih sprememb, katere boste spoznali na našem retreatu, se naše življenje lahko občutno spremeni. Resnično – ne vzamejo nam mnogo časa, a dolgoročni učinki so lahko izjemni!

Ko smo mi sami spet sproščeni, umirjeni in polni življenjske energije, jo z lahkoto in radostjo delimo z drugimi.



Z namenom, da se resnično odklopite, sprostite in napolnite vaše baterije, vas vabimo v Hotel Cliff na popolni vikend retreat, kjer vas bomo pri sproščanju podprli tako čudovit ambient kot celotna ekipa s profesionalnim in individualnim pristopom. Retreat je zaprtega tipa, kar pomeni, da poteka v manjši skupini ljudi.

MIND
over
MATTER

Edinstven program bo vseskozi vodila zdravnica Tatjana Trajkovska, za jogo pa bo poskrbela inštruktorica joge Nuša Pevc. S skrbno vodenim programom boste počasi sproščali napetosti v telesu, odlagali skrbi in strahove ter ponovno občutili vaše naravno stanje - to je stanje miru, radosti in sproščenosti.

Program je pester, a zelo sproščujoč in osvobajajoč. Skozi program boste spoznali številne vaje in tehnike, ki jih boste lahko uporabljali v vašem vsakdanu. Vabimo vas, da se nam pridružite!



Program



petek / 1. dan

14:00 - 16.00	prihod in namestitvev
17.00	uvodno srečanje in spoznavanje
18.30	čuječnost – ko nas prevzame lepota trenutka
19.00	večerja
20.30	večerno sproščanje in meditacija

sobota / 2. dan

7:00	jutranje raztezanje in sprehod
7:45	meditacija – ko samo smo
8:30	zajtrk
10:00 - 12:30	kako stres vpliva na nas in načini iskanja ravnovesja
13:00	kosilo (opcijsko)
14:00 - 16:30	prosto za sprehod, oddih, masažo, savno, kontemplacijo
16:30	čustva in misli – kako in kaj z njimi
17:30	“Joga z razgledom” popoldansko »resetiranje« z Nušo Pevc
19:00	večerja
20:30	večerno druženje, sproščanje in namera

nedelja / 3. dan

7.00	jutranje raztezanje
7.45	meditacija – ko samo smo
8.30	zajtrk in čas za kontemplacijo, vadbo čuječnosti
10.00 - 12.30	načini in tehnike, s katerimi izklopimo stresno os (mehanizem alarma) in vklopimo sproščanje (čuječnost, dihalne tehnike, zavedanje) - kje smo & kam želimo



Za vas gosta skrbeli



Tatjana Trajkovska, dr. med

Spec.druž.med., akupunkturistka

Je zdravnica specialistka družinske medicine, akupunkturistka ter mentorica za aktiviranje notranjih potencialov in procesov samozdravljenja. Pri svojem delu z ljudmi kombinira znanje in izkušnje iz klasične medicine, s številnimi tehnikami in praksami celostne medicine (meditacija, sproščanje, dihanje, prehransko svetovanje), medicine uma in telesa, aktiviranja ženske energije, ki jih je pridobila na izobraževanjih doma ter po svetu (Evropa, Indija, Kitajska, Amerika). Verjame, da imamo v sebi izjemne potenciale, do katerih imamo dostop, kadar smo povezani s samim seboj in skrbimo za notranje ravnoesje, zato je njen moto: *Zaupaj srcu in telesu!* Več o njej najdete na www.tatjanatrajkovska.eu

Nuša Pevc,
Certificirana inštruktorica joge

Nuša Pevc je mednarodno certificirana učiteljica Hatha in Sivananda Kundalini joge, z izkušnjami učenja joge, joge nidre in meditacije tako pri nas kot v tujini. Njeno poučevanje temelji na tradicionalni Hatha jogi, kot jo živijo in prakticirajo v njeni domovini, Indiji, kjer se je tudi izobraževala. Jogo dojema kot popolno vadbo za telo, um in dušo, iskanje ravnoesja med fizičnim in duhovnim aspektom, med dinamično vinyaso in daljšim zadrževanjem položajev, ki je značilno za Hatha jogo. Nuša verjame, da se lahko na blazini za jogo ogromno naučimo o sebi, vadba pozornosti pa je po njenem mnenju ključna za srečno življenje. Svoje izkušnje, ki si jih je med drugim pridobivala tudi v Kanadi, z ljudmi deli pod imenom Nush Yoga. Vadbe joge ter delavnice meditacije in joge nidre vodi v Ljubljani, Kopru in Luciji.

Več o njej najdete na www.worldofnush.com





Skupaj cena programa z bivanjem (polpenzion):

- **Hotel 3*** že od 377 € na osebo (v dvoposteljni sobi)
- **Hotel 4*** že od 493 € na osebo (v dvoposteljni sobi)
 - doplačilo za kosilo 15 € na osebo
 - doplačilo za enoposteljno sobo Hotel 3* - 30 €
 - doplačilo za enoposteljno sobo Hotel 4* - 40 €



Cena programa brez bivanja in obrokov (na osebo): 298 €



Program bomo izpeljali ob minimalno prijavljenih 10 osebah!
V nasprotnem primeru si pridružujemo pravico do spremembe datuma ali odpovedi programa do 20.9.2018.



Rezervacije in informacije:
E : belvedere@belvedere.si
T: + 386 5 660 51 10
www.belvedere.si