



Release your
power of
body and
mind

Retreat

Ekodrom Estate, Vojnić

22.-25.6.2023.

*Jedinstveni
sveobuhvatni
program*

Boravak u prirodi, opuštanje uz vatru na otvorenom, šetnju šumom, opuštanje u hot tubs kupkama, niz radionica i tretmana... i još puno toga očekuje vas na Nutriobalance Retreat -Release your power of body and mind

Ovo je retreat kojemu je cilj promijeniti i transformirati vaše tijelo i um i poslije kojeg će vaš život biti potpuno drugačiji i lakši u svim segmentima..



Nutriobalance Retreat -Release your power of body and mind je

četverodnevni retreat koji će vam pomoći vratiti balans energije tijela i uma putem tehnika otpuštanja stresa i osobnog napretka koje uključuju i tehnike NLP-a i tretmane Access Bars®, te plesno terapijske radionice „Prisutnost i kontakt“, uključene su i vježbe Kundalini Yoge te Zvučne kupke Peter Hess metode.

Hrana i smještaj svih 4 dana su uključeni u cijenu, možete birati između mediteranske/ veganske/ vegeterijanske hrane

Kako će te provesti tih četiri dana ?

Dakle, uz facilitatora i praktičara Access Bars® tehnike, tu će biti i tim žena koji će održavati procese, radionice i tretmane i osigurati vam da se dogodi ta očekivana promjena i lakoća u vašem životu.

Transformativni retreat i svojevrsno oslobađanje svega što nas zadržava u postojanju ove stresne svakodnevnice.

RADIONICE



JOGA, REKREACIJA



BARS TRETMAN



ZVUČNE KUPKE



PLESNA TERAPIJA



NUTRICIONIZAM



SAUNA, HOT TUBE



DOŽIVLJAJ ČISTE
PRIRODE

Kada ste se zadnji put potpuno posvetili sebi?

Ili ste poželjeli nekamo otputovati, ali nemate društvo?

Kad je sve što trebate malo mira i opuštanja

Vrijeme je da si priuštite novi oblik odmora kroz koji vas vode profesionalci

Coaching programom zadiremo u teme otvorenosti, promjenu ograničavajućih uvjerenja, otpuštanje blokada, rad na vrijednostima, izgradnji boljih odnosa, poslovne učinkovitosti

Promjena sredine uvijek dobro djeluje na raspoloženje. Fizički se odmaknete od svakodnevice, posla i poznatog okruženja. Promjenom mjesta, mijenjamo energiju

Retreat je ono što vraća u centar



+385 995446588



Nutriobalance, Karlovac



info@nutriobalance.hr



PROGRAM

22. lipnja 2023. (četvrtak)

08:00 - 10:00 Dolazak sudionika, prijava, smještaj

10:00 - 11:00 Piće dobrodošlice, brunch

11:00 - 11:30 Pozdravna riječ organizatora,
predstavljanje programa

11:30 - 13:00 Ana Marčac, (1.dio)

13:00 - 14:00 pauza, čaj, kava, zdrave grickalice

14:00 - 15:30 Ana Marčac - Access radionica
(2.dio)

15:30 - 16:00 kratka pauza, čaj, kava, zdrave
grickalice

16:00 - 16:30

pitanja/odgovori/rasprava/popunjavanje
anketnih upitnika, izvlačenje dobitnika nagrade
prvog dana susreta

16:30 - 18:00 Bars tretmani

18:00 - 19:00 večera

19:00 - 20:00 zajednička šetnja prirodom (okolne
staze), u slučaju kiše večer uz knjigu u dvorani

20:00 - 23:00 druženje uz vatru na otvorenom,
Bars tretmani, korištenje saune, društvena igra i
sl.

23. lipnja 2024. (petak)

08:00 - 09:00 doručak

09:00 - 10:00 joga

10:00 - 10:30 pauza, čaj, kava

10:30 - 13:00 Monika Brkanac, Dobrobiti
Mindfulnessa i kako pozitivno utječe na moje
zdravlje, zašto "Disati" i vježba disanja

13:00 - 13:30 kratka pauza, čaj, kava

13:30 - 15:00 Monika Brkanac, Centriranje i
povezivanje sa sobom, Mindfull hodajuća
meditacija

15:00 - 15:30 rasprava, pitanja, odgovori,
izvlačenje dobitnika nagrade 2. dana susreta

15:30 - 18:00 slobodno vrijeme, sauna, hot tub

18:00 - 19:00 večera

19:00 - 21:00 zvučne kupke

21:00 - 23:00 slobodno vrijeme, druženje uz
vatru na otvoren

24. lipnja 2023. (subota)

08:00 - 09:00 doručak

09:00 - 10:00 šetnja prirodom

10:00 - 10:30 pauza, čaj, kava

10:30 - 12:00 Petra Seitz, Senzualnost

12:00 - 13:00 pauza, čaj, kava, grickalice

13:00 - 14:30 Petra Seitz, Senzualnost

14:30 - 15:00 rasprava, pitanja/odgovori,
izvlačenje dobitnika nagrade 3. dana susreta

15:00 - 18:00 slobodno vrijeme, sauna, hot tub

18:00 - 19:00 večera

19:00 - 23:00 šetnja prirodom, slobodno
vrijeme, druženje uz vatru, društvene igre

25. lipnja 2023. (nedjelja)

07:00 - 10:00 odlazak na šetnju prirodom
(ponijeti doručak sa sobom)

10:00 - 12:00 slobodno vrijeme, sauna, hot tub

12:00 - 14:00 zajedničko druženje, dojmovi,
prijedlozi, izvlačenje nagrade 4. dana
druženja, podjela manjih poklona svim

sudionicima, zajedničko fotografiranje,

14:00-15:00 zajednički ručak

16:00 - check out



Predavači / treneri / terapeuti



Ana Marčac

Vlasnica obrta Nutriobalance u Karlovcu. Kao certificirani nutricionist, terapeut biorezonantne metode te praktičarka i facilitator Access BARS tehnike, osmislila sam vlastite programe čije korištenje omogućuje trajnu promjenu životnih navika. U svojem radu uspješno spajam svoju ljubav i strast, spajajući ih u posebnu novu energiju u kojoj se otkrila i moja životna svrha.



Monika Brkanac

NLC coach (neurolingvistički coach), Edukant na području NLP terapije. Trener autogenog treninga, wingwave coach.

Monikin moto: Svi mi imamo jedan život, odgovorni smo za njega i posjedujemo sve sposobnost potrebne za promjene. Područje mog interesa je komunikacija, rješavanje stresa, motivacija pojedinaca i timova, aktiviranje 'unutarnjih snaga', uklanjanje strahova, blokada i podizanje kvalitete života na višu razinu. Stoga moj logičan put je širenje znanja na području komunikacije kroz NLP, coaching, transakcijsku analizu ali jednako tako i rad na području osobnog rasta i razvoja.



Višnja Bilen

Svoju sam transformaciju pokrenula davne 2004. s ciljem promjene svijesti i zdravijeg načina života. Željna znanja i u stalnoj potrazi za dubljim pronalaženjem sebe prošla sam brojne seminare i inicijacije i tako postala certificirana Gong praktičarka, certificirana praktičarka Peter Hess® zvučne masaže, certificirana KLIK® praktičarka, Reiki majstor i učiteljica Kundalini yoge prema učenju Yogi Bhajana, certificirana od strane KRI (Kundalini Research Institute).



Petra Seitz

voditeljica plesnih tehnika, terapeutica integrativne tjelesne psihoterapije.

2010. godine osnovala je Studio koji je od samog početka plesno-terapijski orijentiran s fokusom na otkrivanju i širenju vlastitih kapaciteta i potencijala. Osim plesnih predstava koje je kreirala i odigrala u kazalištima, ponosi se svojom terapijskom praksom, što kroz rad s klijentima jedan na jedan, što kroz edukacije i team building koje je vodila u raznim Udrugama i korporacijama. Kreirala je originalan i prvi takav program u Hrvatskoj, program za žene i žensku seksualnost "Senzualno buđenje" koji vodi zadnje tri godine. Zadnjih 7 godina volontira u Udruzi Sve za Nju za žene oboljele od raka kroz plesno terapijske radionice.

CIJENA RETREATA

950 EUR

Cijena uključuje:

- Smještaj - 4 dana/3 noćenja (smještaj u autohtonim kućama, dvokrevetne/jednokrevetne/višekrevetne sobe, odvojene kupaonice)
- Hranu - doručak, večeru, cjelodnevnu konzumaciju zdravih grickalica, voća, čaja
- 4 radionice
- materijale sa radionica
- Bars tretman, jogu, zvučnu kupku, plesnu terapiju
- korištenje saune i hot tube-a
- korištenje svih vanjskih sadržaja imanja Ekodrom Estate - bočalište, predviđeno mjesto za paljenje večernje vatre, društvene igre

FIRST MINUTE CIJENA 850 EUR
(za uplate do 15.4.2023.)

NAČIN PLAĆANJA:

- 1) po predračunu
- 2) u gotovini
- 3) Diners kreditnom karticom
(mogućnost plaćanja na rate)

BROJ MJESTA JE OGRANIČEN

Prijavnica

