



Nutriobalance  
ANA MARČAC

# Retreat Srce prirode

U TRAŽENJU NOVE BLISKOSTI

19.-21.5.2023.









## U TRAŽENJU NOVE BLISKOSTI

Dok titraju ekrani pred nama, na poslu, u pauzama na mobitelu. Dok rješavamo svoje i tuđe izazove ili samo odmaramo na kauču pred TV-om....

Cijelo to vrijeme skoro bez treptaja smo na vezi.

Sa kolegama na drugim monitorima ili s prijateljicom kojoj treba lijepa riječ. Budno pratimo djecu na svakom njihovom koraku, pitamo naše drage i ukućane za njihovo zdravlje. Kroz vijesti na mrežama živo osjećamo sve patnje drugih ljudi na planeti ..i poneku radost. Sve nam to daje osjećaj da smo bliski.

A koliko smo bliski sa sobom?

Ovaj program osmišljen je kako bi se obnovila bliskost sa bićem koje sve to osjeća. Bez kojeg ništa od toga ne bi bilo moguće.

Vraćajući bliskost Sebi ulazimo u svoju snagu.

U svojoj Snazi smo sigurniji od svih podražaja izvana.

U suradnji s Vesnom Vučinom, EFT terapeutom i Anom Marčac, Access Bars praktičarkom organiziramo program retreat ponovnog buđenja naše energije.



**Ana Marčac**

## O ANI

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





**Vesna Vučina**

## O VESNI

Dugogodišnji wellness terapeut, certificirani EFT i Access Bars praktičar te i digitalni poduzetnik (crypto industrija). Emotional Freedom Techniques / Tehnike emocionalne slobode poznate kao tapkanje počele su se širiti zahvaljujući Gary Craig-u, njegovom tvorcu, inženjeru po struci, vječnom zaljubljeniku u poboljšanje kvalitete života. Proizlazi iz medicine koja povezuje um i tijelo, metodom se kombinira fizička korist akupunktura sa spoznajnom koristi konvencionalne psihoterapije.

# PROGRAM

Petak, 19.5.2023.

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 Access Bars facilitator – Access uvodni dio o tehnici i predavanje "Što je još moguće sa stresom"(1.dio)

13:00 – 14:00 pauza, čaj, kava

14:00 – 15:30 Ana Marčac Access Bars facilitator – Access uvodni dio o tehnici i predavanje "Što je još moguće sa stresom"(2.dio)

15:30 – 16:00 pitanja/odgovori, popunjavanje anketnih upitnika, izvlačenje nagrade 1. dana susreta

16:00 – 18:00 Bars tretmani

18:00 – 19:00 večera

19:00 – 20:00 zajednička šetnja prirodom (okolne staze), u slučaju kiše večer uz mindfulness meditacije

20:00 – 23:00 slobodno vrijeme, druženje na otvorenom, korištenje vanjskog grijanog bazena, Bars tretmani



# Subota, 20.5.2023.

07:00 – 09:00 doručak

09:00 – 10:00 upoznavanje

10:00 – 10:30 pauza

10:30 – 13:00 Vesna Vučina - Program 4 elementa (1. dio)

13:00 – 13:30 kratka pauza, čaj, kava,

13:30 – 15:00 Vesna Vučina - Program 4 elementa (2. dio)

15:00 – 15:30 pitanja i odgovori, izvlačenje dobitnika nagrade  
2. dana susreta

15:30 – 18:00 slobodno vrijeme, bazen

18:00 – 19:00 večera

19:00 – 21:00 Tretmani otpuštanja stresa (Ana Marčac i Vesna  
Vučina)

21:00 – 23:00 slobodno vrijeme, druženje na otvorenom

# Nedjelja, 21.5.2023.

08:00 – 10:00 odlazak na šetnju prirodom ili nordijsko hodanje (ponijeti doručak sa sobom)

10:00 – 12:00 zajedničko druženje, dojmovi, prijedlozi, izvlačenje nagrade 3. dana druženja, podjela manjih poklona svim sudionicima

12:00 – check out , slobodno vrijeme, bazen, stolni nogomet, stolni tenis, bagmenton, mogućnost fakultativnih izleta prema individualnim interesima (vinarija i degustacija, Aquatika, Stari grad Dubovac, Ozalj, Ribnik, Munjara Ozalj, Žitna lađa) Napomena- fakultativa nije u cijeni programa



# Tijelo čuje sve što um govori

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



Vremena u danu koje bismo trebali posvetiti sebi imamo sve manje i zapravo živimo za vikende, što je definitivno pogrešan i dugoročno neisplativ način života, posebice kada je riječ o našem zdravlju, kako fizičkom, tako i psihičkom



Svaki stres, anksioznost, strah, briga i nesigurnost pohranjuje se u tijelu. Gubimo i jasnoću i fokusiranost na ono što je zaista važno, a zadovoljstvo, kreativnost, motiviranost i inspiracija izostaju iz našeg života. Umjesto da živimo punim plućima, vlastitu strast i radost, svjedočimo bolovima u tijelu, umoru, inertnosti, manjku samopouzdanja i volje za sve što se događa oko nas.



# SMJEŠTAJ

Duboko udahnite, opustite se i budite prirodni. Uživajte u oazi mira na 350 m nadmorske visine. Ovdje u potpunosti možete uživati u malim životnim radostima.

Kuće u autohtonom duhu prilagođena potrebama i komforu.

Elegantne, tradicionalno namještene sobe za dvije osobe s bračnim ili dva odvojena kreveta.

Svaka soba raspolaže sa zasebnom kupaonicom

Sadržaji i usluge:

- bežični internet
- centralno grijanje
- klima uređaj
- kupaonska kozmetika
- papuče
- vlastita terasa

Rustikalni ambijent "Petrove kleti" idealno je mjesto ukoliko želite zaboraviti vrijeme i gradsku vrevu.

Uživajte u pogledu na brežuljke i šume susjednih sela s ganka "Petrove kleti" i slušajte cvrkut ptica









# CIJENA I REZERVACIJA

---

**½ dvokrevetna soba 425 EUR**  
(uključen PDV)

**½ dvokrevetna soba single use 500 EUR**  
(uključen PDV)

## CIJENA UKLJUČUJE:

1. Smještaj (3 dana/2 noćenja) na bazi polupansiona (doručak, večera) sa uključenom boravišnom pristojbom (Autohtone kuće – Jaglac, Šafran, Ljubičica, Narcisa)
2. Predavanja i treninge
3. Tretmane
4. Korištenje grijanog bazena, stolnog nogometa, stolnog tenisa i ostalih sportskih sadržaja na imanju