



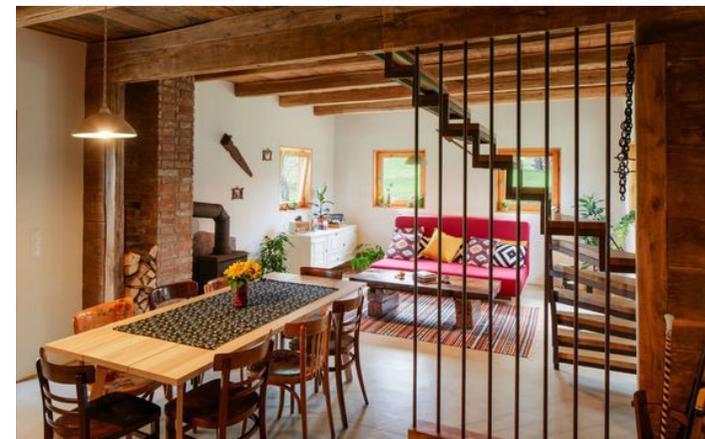
*Jedinstveni  
sveobuhvatni  
program*

# Release your power of body and mind

## Retreat

Ekodrom Estate, Vojnić

22.-25.6.2023.



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, Access radionica (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**

Monika je magistra znanosti Psihosocijalni savjetnik, certificirana NLP Master trenerica (DVNLP, IN NLP, EANLP) i u radu s grupama i pojedincima orijentirana je na unutarnje snage (resurse), iskustvo učenja i postizanje ciljeva.

Znanje je proširila brojim edukacijama na području terapije i mentalnog zdravlja: certificirana je NLPt terapeutkinja (DVNLPt), diplomirani Životni i Socijalni savjetnik (Lebens- und Sozialberatung, Austrija) s težištem na zdravstvenoj pedagogiji u kontekstu organizacija, Mindfulness Master Trener ('Intensive IN\_ME', Berlin), NLC Coach (Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching), Coach (International Coaching Institute, Berlin), Hypnosis Coach (WHO), WingWave Coach (Besser- Siegment Institute, Hamburg).



**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

720 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

**EARLY BIRD CIJENA 680 EUR**  
(za uplate do 30.4.2023.)

**NAČIN PLAĆANJA:**

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

BROJ MJESTA JE OGRANIČEN

