

WELLNESS EDU CENTAR

Grčka, leto 2013.godine

MOJ PUT I ENERGIJA PROMENE



15. – 22. jun 2013.god – Hotel Lito, Lithochoro, Grčka



Dragana Bačaneck je life coach, učiteljica meditacije i vežbi energizacije kao i spiritualni savetnik. Pionir je na ovim prostorima onoga što podrazumeva lični i duhovni razvoj. Pored individualnog rada sa klijentima, grupnih radionica i predavanja, Dragana je i stalni saradnik časopisala Bazar, Lily, kao i emisije "U zdravom telu".

"Cilj ovakvog aktivnog odmora je da se svakodnevnim obavezama vratimo odmorniji, radosniji i puni dobre pozitivne energije, tako da ćemo dan započinjati Vežbama energizacije (splet od 39 vežbi koje služe za punjenje tela energijom) i vežbama relaksacije.

Vežbe energizacije I Meditacija

Vežbe energizacije, sistem od 39 vežbi, predstavlja splet jednostavnih vežbi koje se rade u cilju punjenja našeg tela energijom. Za oko petnaestak minuta one pune naše telo (kao što punimo baterije naših mobilnih telefona - jer naše telo i jeste svojevrsna baterija) svežom energijom. Vežbajući ih redovno, ne održavamo samo naše mišiće, već i kosti, mozak kao i sve ćelije u savršenom stanju. Vežbe energije snažno deluju, ne samo na naše telo, već i na naš um, smanjuju umor i čine da se generalno psiho - fizički osećamo bolje. Na ovaj način jačamo i snagu volje koja je vrlo važna kada je protok energije u pitanju.

U okviru predavanja i radionice koje će Dragana Bačaneck voditi u popodnevnom terminu bavićemo se pitanjima: Kako da poboljšate koncentraciju i budete efikasniji? Kako da budete uspešni u pravom smislu te reči ? Kako da sa sobom budete u miru, a sa dugima u harmoničnim odnosima? Kako da sreća bude na vašoj strani?

Za ovh sedam dana naučićemo kako da živimo sa više energije i kako da je pametno koristimo u cilju postizanja uspeha na svim nivoima."

Branko Gašić, iskusni instruktor plesa (salsa, kizomba, bachata, merengue...), sa brojnim osvojenim nagradama. Pomoći će nam da pronađemo i osetimo energiju, senzualnost, pokret, sinhronizaciju, sreću, ljubav,... samo neke od opisa plesa.

*"Na Našem sedmodnevnom Putu Energije Promene, Energije Sunca i Soli, upoznaću vas sa iskonskim plesovima koji otkrivaju nove puteve i saznanja. Afrički i Karipski ritmovi, ritam ljubavi i sete, ritam sreće, ritam slavlja, ritam plemenskog duha, različiti su, a opet jednaki. Energija Kube *salsa, bachata, merengue*, najpoznatiji plesovi na svetu, more dobrih vibracija i energije, koja izlazi iz svakoga. Miris mora, topline, miris života... Energija Afrike *kizomba, semba, kuduru*, ritam Afrike, prapostojbine čoveka. Pokret koji vraćamo u tlo po kome hodamo, osećaj unutrašnjosti majke zemlje. Zajedno sa nama oslobodićete energiju, dopustiti da prostruji kroz vaše telo, kroz vaš pokret. Oslobodićete misli od svih problema, prepustiti se muzici i krenuti sa nama u nove avanture tela i vaše energije!"*





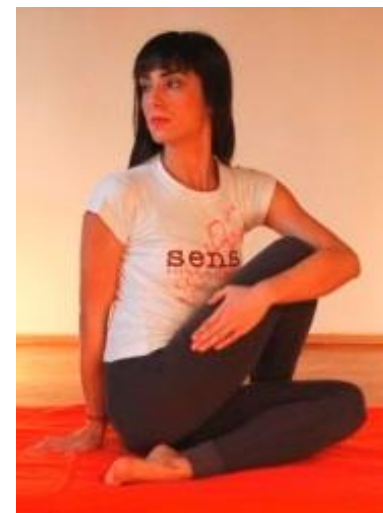
Siniša Ubović, pored toga što je uspešan glumac, jedan je od vodećih učitelja, trenera i predavača u oblasti ličnog rasta i razvoja. Prvi licencirani trener Heal Your Life programa u ovom delu Evrope koji je osmislila Lujza Hej (Louise L. Hay), čija učenja već decenijama pomažu milionima ljudi širom sveta da otkriju i primene puni potencijal sopstvenih stvaralačkih snaga na putu ličnog napretka u oblasti karijere, ljubavi, finansija, međuljudskih odnosa, zdravlja. Svoja iskustva u primeni ovog učenja izneo je u bestseller knjizi Put promene, kao i u svom novom delu Afirmacije za put promene. Ovaj umetnik, tragač za istinom, kolumnista, pripovedač, slušalac i kreator sopstvenog života i realnosti u ovih 7 dana vodiće nas kroz:

“HYL program svakako je jedan od najsnažnijih i najkompletnijih programa u svetu koji učesnicima pomaže da otkriju svoje skrivene potencijale, da se oslobode tereta prošlosti, da shvate koja su to uverenja dominantna u njihovom životu i ukoliko im nisu od koristi pomaže im da otkriju načine kako da ih učine boljim

i konstruktivnijim. Pozitivno misliti je već postala jedna fraza s kojom se srećemo na svakom koraku, ali kad se nađemo u situaciji koja nas opterećuje, kad smo ljuti, ostavljeni, tužni, potišteni ili prevareni, kada osećamo krivicu i grižu savesti, kad smo povredili ili kada smo povređeni, mi u tim najkritičnijim trenucima, u suštini nemamo model kako da se nosimo sa tom situacijom, već je prepuštamo vremenu da je izleči ili očekujemo da se desi nešto van nas samih što bi rešilo tu situaciju. Ovaj program, specijalno osmišljen i autorizovan od strane Lujze Hej (Louise L. Hay), jedne od vodećih ličnosti na polju ličnog razvoja i samopomoći, u toku ovog letnjeg procesa, pomoći će vam da otkrijete istinsku lepotu u sebi, da prihvatite i zavolite sebe i da konačno postanete sebi najbolja i najveća podrška. Moć je uvek u Vama i ovaj letnji program pomoći će vam da to suštinski shvatite i prihvatite. U toku letnjeg programa učesnici će imati priliku da u kontinuitetu i uz svakodnevnu podršku, budu u kontaktu sa idejama koje će da im budu korisne i blagotvorne na njihovom životnom putu promene.”

Marija Božić, joga instruktor, sertifikovana od strane Joga saveza Srbije, koja inače vodi sopstveni joga centar ‘Amrita’, u ovoj nedelji će nas voditi kroz vežbe Hatha joge.

“Hatha joga je put snage volje i istrajnosti. Naziv hatha potekao je od dve reči "ha" i "tha", koje na sanskritu znače Mesec i Sunce, ženski i muški princip, a njihova joga tj. ujedinjenje - zove se Hatha joga. Kroz kombinaciju raznih položaja (asane), disanja (pranajama) i meditacije, joga unapređuje naše fizičko, mentalno i duhovno blagostanje. Joga putem istezanja i uvtanjanja bitno poboljšava cirkulaciju što doprinosi boljoj ishrani tkiva i čišćenju tela od toksina. Najočigledniji efekat joge je povećanje snage i pokretljivosti zglobova i elastičnost ligamenata. Pravilnom primenom pranajama (disanja), osoba biva oslobođena svih bolesti. Kada su prana i um ujedinjeni, javlja se neograničena sreća. Serijal završavamo relaksacijom tela, gde često um zapada u kratak površan san koji se smatra najboljim načinom da odmorimo mozak i napunimo baterije.”



17. - 24. august 2013. – Hotel Lito, Lithochoro, Grčka



JOHN O'BRIEN je psihoterapeut i jungijanski analitičar (Institut u Kusnahtu, Švajcarska) sa 40 godina iskustva u radu sa najkompleksnijim izazovima i vođenjem institucija za decu i odrasle. Poslednjih 20 godina, kao magistar biznis administracije (MBA) je razvio in-depth coaching - metod koji je globalne firme doveo do odlučujuće transformacije ka uspešnom poslovanju zasnovanom na humanim vrednostima. Trenutno živi u Beogradu sa porodicom, vodi privatnu praksu kao psihoterapeut (individualni, grupni rad i rad sa porodicom), executive i leadership coach. Svira gitaru, komponuje i navija za Chelsea.

Dr NADA IVANOVIĆ O'BRIEN je jungijanski analitičar, leadership coach i profesor na Univerzitetu umetnosti (Fakultet muzičke umetnosti) fokusirana je na proces ljudskog razvoja. Njeno doktorsko i post-doktorsko istraživanje (C.Jung Institut u Švajcarskoj) proučava fenomen kreativnosti u ljudskoj psihi kao najmoćnijem agensu ljudskog razvoja (od momenta začeća do smrti). Radila je sa globalnim firmama u oblasti farmacije, finansija, energije i autor je razvojnih programa za profesionalce u regionalnim kliničkim centrima u Norveškoj. Iskusi je autor i vođa rada sa grupama i individualnih terapeutskih i razvojnih programa. Posebna specijalnost je analiza snova i muzika. Živi u Beogradu sa porodicom, voli životinje i prirodu i trudi se da navija za Chelsea.

Partneri u životu i poslu, kroz sedmodnevni program će nas voditi ka

“UŠĆU MISTERIJE I NAUKE: Rast, Lečenje i Mudrost Drva Života u nama

U zagrljaju morske soli, vetra i peska, naši susreti će biti otkrivanja odabranih mesta na spiralnom putovanju dublje i dublje u drevne tehnike, rituale, snove, muziku, privatne i kosmičke obrede iza kojih velika tajna i oko nauke plešu u harmoniji. Sedam svetih mesta našeg putovanja u sedam dana kada je Sunce u zenitu koje ćemo provesti zajedno bice odabir najinteresantnijih tehnika oko kojih je oko nauke cirkulisalo dovoljno duboko da se rodila reč, rezonujući Tajnom. Naši večernji susreti će biti iskustveni, vođeni zakonom slučaja i Meseca, pružajući široku paletu izbora načina participacije, donoseći iznenađenja i dobar san. I - snove...”



Ivana Kuzmanović, književnica, savetnik za lični razvoj i reiki majstor. Svojim autobiografskim romanima i studijom o Ljubavi "Od kada sam se zavolela - VOLIM", Ivana je uticala na pokretanje procesa i transformacija kod velikog broja čitalaca. Na radionicama Ljubav, Život, Radost mnogi su se uverili u delotvornost njenog pristupa baziranog pre svega na bogatom životnom iskustvu, poznavanju psihodramskih tehnika kao i tehnika disanja i meditacije. Organizuje Susrete po meri srca, razgovore o Ljubavi čiji je cilj buđenje svesne Ljubavi kao i Ljubavi prema sebi. (ivanakuzmanovic.rs)

Majka je devetomesečnog sina čijim je rođenjem osnažila veru da želje srca uvek bivaju ostvarene.

"Sedmodnevna radionica: KAKO DA ZAVOLITE SEBE ima za cilj da kroz vežbe, teorijska predavanja i razgovor osvestite ljubav prema sebi i načine kojima će ona rasti i razvijati se. Prava, osvešćena Ljubav podrazumeva prihvatanje, razumevanje, poverenje, podršku, iskrenost i autentičnost. Da bismo ova i druga osećanja mogli razmeniti sa drugima, neophodno je da ih prvenstveno probudimo i primenimo sa samima sobom. Može se dati samo ono što se ima, pa tako i čovek koji ne voli sebe nije kadar da voli druge.

Sistem kombinovanih vežbi omogućiće vam bolji kontakt sa svojim telom i osećanjima kao i uvide uz čiju pomoć ćete moći da pravite izbore adekvatnije vašim potrebama.

Teorijska predavanja i razgovori o Ljubavi otvoriće nova pitanja i ponuditi nove odgovore na stara; njihova svrha je da se u što većoj meri otklone zablude i druge prepreke na Stazi Ljubavi. Tamo gde su prepreke, tamo su i pomagači sa kojima ćete se upoznati i otvoriti im vrata svoga srca kako bi vam bolje služili.

Morske ljubavi su intenzivne i uzbudljive, ali po pravilu traju kratko, onoliko koliko i preplanuli ten i slankasti ukus na usnama. Ali, ovoga puta to će biti upravo suprotno: na radionici KAKO DA ZAVOLITE SEBE upoznaćete najvažniju, najtrajniju i najsnažniju ljubav. Onu koja se svakodnevno uvećava, večno traje i što je više ima, više se drugima daje: Ljubav prema sebi. Jedina Ljubav koja vam može pružiti istinsku sreću, potpunu slobodu, maksimalnu kreativnost, neograničenu sigurnost i životnu radost jeste Ljubav prema sebi!

Dan ćemo započinjati energetskim vežbama koje treba da nam pokrenu telo i probude ćelije uspavanog bića; potom slede vežbe disanja uz pomoć kojih ćemo osvestiti svoja osećanja i dopustiti im da se izraze; Nekoliko afirmacija kao pozdrav sunčanom danu izmamice nam osmehe; meditacija je tu da unese mir u našu dušu i harmonizuje vibracije. Vreme trajanja pola sata. U vreme popodnevno odmora, kada su sunčevi zraci najjači i najštetniji, posvetićemo dva sata uvećanju ljubavi prema sebi i drugima i to kroz teorijski i praktični deo. Sve što nam je za uspeh ovih dvočasovnih radionica potrebno jeste da otvorimo svoj um i svoje srce. Kroz otvorena vrata lakše će ući sve ono što dozivamo. Na sličan način kao što smo započeli, dan ćemo ispratiti vežbama koje pokreću energiju kao i onim koje pokreću emocionalne i duhovne procese u nama. Vreme trajanja - pola sata. U san ćemo utonuti blaženi: topli od sunčevih zraka, opušteni od dodira mora, srećni od Ljubavi koja se u našim srcima rađa!"

Škola Qi gonga i Umetnost ravnoteže na jedrenju Egejskim morem

Jedrenje kroz arhipelag Sporade ,koji čine 24 ostrva,biće prava poslastica za sve avanturiste i ljude željnih novih iskustava.Uz dobar vetar i puno zabave slušaćemo predavanja Umetnost ravnoteže, vežbati Qi Gong i raditi meditacije.

Jedrilicama će upravljati skiperi: Branko Josifović - Bane i Vladimir Mitrović – Vlada.

Skiperi su aktivni takmičari - regatni jedriličari, članovi jedriličarskog kluba "Zemun" iz Beograda. Njihov regatni tim je "Mosquito sailing team" i jedre u klasi Mikro na brodu "Mosquito" (SRB 24), u kojoj su često na pobedničkom postolju. Na svetskom prvenstvu u klasi Mikro održanom 2009 u Moskvi, bili su drugi.

Radionice Umetnost Ravnoteže će držati Tatjana Jevđović, a vežbe Qi Gonga Vladan Vidović.

Sporadi, nekada poznati kao Severni Sporadi (Σποράδες) je arhipelag u zapadnom delu egejskog mora, duž istočne obale grčkog kopna, a u blizini većeg ostrva Ebeje i obale Tesalije.

Arhipelag Sporade čini 24 ostrva, od čega su svega 4 veća i stalno naseljena:

- Skiatos
- Skopelos
- Alonisos
- Skiros

Brod - Jedrilica

Na sve ove lepe destinacije potrebno je nekako stići. Mi ćemo ploviti morem u jedrilici. Naše jedrilice će biti oko 14m dugačke sa 3 ili 4 kabine u kojima može da se smesti 6 do 8 ljudi.

Čarter jedrilice, u potpalublju, obično imaju 3 ili više kabina sa po dva spavaća mesta u kabini. Kreveti su najčešće dupli, retko na sprat. Obično imaju jedan ili dva toaleta sa tuš kabinom. Tuševa često ima i na palubi. Centralno mesto unutrašnjosti jedrilice je salon. Dimenzionisan je tako da svi putnici na brodu imaju mesto za salonskim stolom. U okviru salona nalazi se kuhinja i navigacioni sto sa svom potrebnom navigacionom opremom. Salon skoro uvek ima stajaću visinu što ne mora nužno da bude i za kabine.

Jedrilice su opremljene rezervoarima za gorivo od oko 250l i vodu od 500-1000l. Zavisno od navika posade 500l vode može biti potrošeno za manje od jednog dana! Vodu je moguće dopuniti na kopnu. U sklopu redovne opreme nalaze se i šporet na gas sa gasnom rernom, tako da je na brodu moguće spremanje toplih jela. Frižider je obavezan deo enterijera, a neretko je tu i zamrzivač. Često oni, a i sva rasveta na brodu, rade na struju (12V DC ili 220V AC) koje na brodu ima u ograničenim količinama i moguće ju je dopunjavati dok radi motor (kao na kolima) ili u marini ako je opremljena priključcima za struju. Čarter jedrilice su opremljene dizel motorima. Snaga motora je tako dimenzionisana da je dovoljna za uslove za koje je dozvoljena plovidba.

Razlika između jedrilice i motornog broda je što jedrilica ima jedra. Jedra joj omogućavaju da se kreće koristeći snagu vetra - da jedri. Čarter jedrilice su opremljene sa glavnim i prednjim jedrom koje se u zavisnosti od veličine često zove Flok (manje jedro) ili Đenova (veće). Letnji meseci su u Grčkoj idealni za ležerno jedrenje iz razloga što su vetrovi dovoljno slabi da ne prave probleme, a dovoljno jaki da se lepo jedri.



Predavači i organizatori Programa Moj Put I Energija Promene



Tatjana Jevđović je osnivač Centra Beauty Imagini, koji se bavi tradicionalnim tehnikama masaže, kao i tretmanima lica i tela, koji se rade na holistički način. 2006. Godine postaje ovlašćeni trener za SPA i wellness terapeute (It.), nakon čega formirira Metodologiju Beauty Imagini za edukaciju kolega i svih onih koji to žele da postanu. Kreator je programa "Umetnost ravnoteže" - ciklusa radionica koje nam pomažu da kroz razumevanje značenja energetskih centara (čakri) zaduženih za energetsko napajanje određene grupe organa, kao i prepoznavanja potrebe za stimulisanjem ili umirenjem određenog centra, možemo da otkrijemo svoje najbolje načine da uspostavimo unutrašnji balans i psiho-fizičko zdravlje. Jedna je od osnivača Wellness EDU Centra koji se bavi organizacijom škola, seminara i kurseva holističkih tehnika za poboljšanje kvaliteta života.

"Život nam je dat da ga primimo kao blagoslov i živimo slobodno, bez straha. Svako od nas je neiscrpan izvor beskrajnih mogućnosti i jedino što nam nije dozvoljeno, to je da zanemarimo svoje talente i ne iskažemo lepotu sopstvenog Bića. Trenutak kada prepoznamo da nam je potrebna ruka koja će da nam pomogne da produžimo Svoj Put govori o našoj snazi i svesti da svi učimo jedni od drugih. Takva razmena inicira razmenu Radosti i Životne igre.... I ponovo postaje CHI STO..."

Vladan Vidović je Či Gong Master, instruktor i terapeut. Jedini kvalifikovani Zhi neng Či Gong Master u Srbiji, školovan na Novom Zelandu u Kini i Maleziji .Autor brojnih seminara Qi Gongu u Srbiji i inostranstvu. Autor više seminara meditacije ,life couching , seminara ličnog razvoja I zakona privlačenja.

"Na ovom svetu smo da bismo bili srećni, da primamo i delimo ljubav sa drugim i kreiramo nešto dobro. Taj put nije jednostavan, ali je beskrajno zanimljiv i prepun divnih iznenađenja. Potrebno je vreme, doslednost, strpljenje. Ja sam na njega kročio izučavanjem Qi gonga, boljeg odnosa sa zakonima prirode, života, pokušavajući da otkrijem tajnu Qia (životne energije).Biti u harmoniji sa prirodom i njenim zakonima znači preuzeti odgovornost za sve što nam se dešava, bilo da se radi o zdravlju, karijeri, finansijama, navikama, porodici, emocijama... Svest o tome doneće i promene, male i velike. Tada ćete biti sigurni da ste na pravom putu.

Želim da Vam pomognem da bolje upoznate sebe, postignete prosperitet, zdravlje, puno pozitivne energije i sve što želite kroz vežbe Qi gonga, seminare, radionice, letnje škole i besplatna predavanja."



PROGRAM:

Dan će započinjati jutarnjim vežbama (energizacije, joge, Qi gonga), posle čega je predviđeno vreme za doručak i slobodno vreme do 13.00h, kada započinju radionice sa predavačima (2 - 2,5h). Popodne će biti slobodno (osim u vreme škole plesa koja će se izvoditi pored bazena i na plaži), a zatim će, pre/posle večere, uslediti poslednja sesija vežbi/predavanja/plesa. U zavisnosti od programa i radionica, predavači i instruktori će prilagođavati vreme sesije.

PRIJAVLJIVANJE u hotelu je moguće subotom od 14h (program počinje večernjim uvodnim predavanjem u 18.00h, a večera počinje u 19.00h)

ODJAVLJIVANJE iz soba se očekuje: subotom do 11h.

CENA od 260e u dinarskoj protivvrednosti se odnosi na troškove sedmodnevnog polupansiona (molimo, naglasite ukoliko ste vegan ili vegetarijanac!): smeštaj u dvokrevetnim/trokrevetnim klimatizovanim sobama, doručak i večera sa kompletnim programom radionica. Moguća je doplata za jednokrevetne sobe.

CENA od 650e u dinarskoj protivvrednosti po osobi/ležaj se odnosi na troškove smeštaja u dvokrevetnim kabinama jedrilica (max. 4 kabine), naftu, tehničku vodu, vezove, osnovne namirnice u brodskim kuhinjama, sa programom Putovanje Umetnost ravnoteže i školom Qi gonga.

Postoji mogućnost plaćanja u 3 mesečne rate, s tim da prva treba da bude uplaćena do 10.aprila 2013. (100e u dinarskoj protivvrednosti za radionice na kopnu, a 180 e za radionice na moru). Uplate se mogu izvršiti gotovinski, preko računa i/ili karticama banaka.

U cenu nije uračunat prevoz.

KAKO STIĆI:

AUTOBUS: Linija Beograd – Solun (cena povratne karte je oko 85 evra)

SOPSTVENIM VOZILOM: Put traje 7-8h. Mogućnost parkinga u dvorištu objekta.

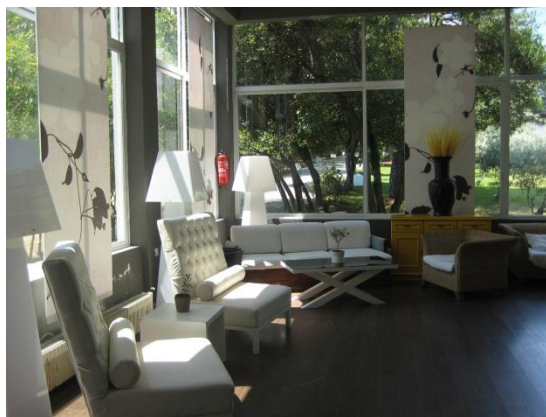
AVION: Avionska linija Beograd – Solun

Litochoro železnička stanica je 500 metara od hotela Lito, sa vezama do Atine - Soluna - Eidomenija.

Radionice će se realizovati sa minimalnim brojem učesnika 20 i maksimalnim brojem učesnika 50.

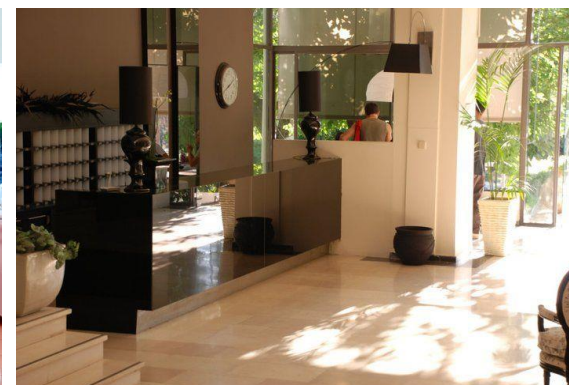
Prijavljivanje, uplate rezervacija i sve informacije možete pogledati na www.beautyimagini.com i www.koru-pozitivnaenergija.com i dobiti na tel. Centra Beauty Imagini + 38111 328 60 16 ili +38111 263 66 58.

INFO O HOTELU I OKOLINI



DODATNE INFORMACIJE

Lito hotel je smešten na 200 metara od mora sa kilometrima predivnih plaža, u samom centru područja koje nudi brojne sadržaje. Nalazi se u borovoj šumi, sa bazenom, terenima za tenis i košarku i opremljen je svim sadržajima savremenog turističkog objekta. Regija je nedaleko od Olimpa, koji možemo posetiti i osvojiti vrh Mitikas (2918 m) ili jednostavno uživati u šetnji lepim planinskim stazama i pratiti reke Enipeas i Orlas sve do njihovog izvora. U Dion arheološkom nalazištu i muzeju možemo upoznati rezultate trideset godina istraživanja i saznati istorijske podatke o svetom gradu drevnih makedonskih kraljeva, a u blizini posetiti i antičko neolitsko naselje. Za kupovinu možete posetiti Litochoro (1km), Leptokaria plažu (4km), Katerini (18km). U ovoj regiji je veoma dobro organizovana i razvijena mreža autobusnog saobraćaja. Najam bicikla za simboličnu sumu može biti odličan način da se upustite u avanturu obilaska mesta i okoline. Naši domaćini su veoma ljubazni i poslovnici. Iako je u pitanju krajnji jug, večeri mogu biti hladne, ponesite prikladnu odeću.



Wellness EDU Centar

Vidimo se u Grčkoj!!!



www.beautyimagini.com

Kontakt:

centar@beautyimagini.com

info.pozitivnaenergija@gmail.com

Tanja: +381 63 287 219

Isidora: +381 64 130 35 28

Vladan: + 381 64 287 35 42

Beauty Imagini



Vladan Vidovic



www.koru-pozitivnaenergija.com

Prijavite se na vreme, broj mesta je ograničen!