

Retreat

Vodenim postom do viših vibracija

27.10. – 5.11. 2023., otok Krk

NAŠA IDEJA

Još se od davnina post na vodi koristi kao izvrsna detoks metoda s mnogo zdravstvenih benefita.

Na ovom smo retreatu odlučili ići korak dalje te omogućiti polaznicima da pored detoksa na fizičkom nivou iskuse i dubok emocionalni detoks kroz koji će nas voditi iskusni predavači i Theta terapeuti.

Stoga:

- 💧 ako se osjećaš spremno za otpuštanje i otključavanje čvorova i blokada na emocionalnom i energetskom nivou,
- 💧 ako želiš raditi na otpuštanju trauma iz sadašnjeg i prošlih života,
- 💧 ako zatitraš na riječ duhovni detoks,

...dodi nam!

NAŠA NAMJERA

Ovo su neke od riječi koje ćemo istraživati pa prigrliti kroz 10 dana:

- 💧 sloboda
- 💧 svjetlost
- 💧 lakoća
- 💧 let
- 💧 ljubav prema življenju
- 💧 ljubav prema sebi
- 💧 dubina
- 💧 introspekcija.

Zajednička namjera nam je: put prema slobodi duše i unutarnjoj istini.

Zaroni s nama u prostranstva svoje duše i cijelog postojanja.

PROGRAM, 1. FAZA

Prva 3 dana su uvod i priprema za post na vodi. Tijekom tih dana konzumirat ćemo najzdravije i najbolje smoothije koje će za nas izabrati i pripremiti jedna od naših najiskusnijih kreatorica zdrave, sirove hrane, Tina More [Zelenarium].

Uz predavanja tu su i šetnje po šumi, koje će voditi Iva Samanic Jr.

Svrha ove faze je detoks na fizičkoj razini i priprema za jednotjedni post na vodi. Za mnoge od nas, to je vjerojatno do sada nedostižna avantura u životu! No, vidjet ćete, uziskusne voditelje i podršku grupe, granice se pomiču i do tad nemoguće postaje moguće!

PROGRAM, 2. FAZA

U 2. fazi, provodimo post na vodi. Kroz svakodnevnu razmjenu iskustava, vođene meditacije, vježbe disanja, plivanje i šetnje netaknutim hrastovim šumama, nećete ni primijetiti da vam nedostaje fizička hrana. Vaše će se "baterije" puniti pranom, a tijelo će ući u procese vraćanja balansa, snažnim hormonalnim promjenama i procesom autofagije, koji se aktiviraju nakon nekoliko dana posta na vodi.

U ovoj fazi vodit će nas Ivo Orlić, koji je osobno sudjelovao u mnogim radionicama posta u trajanju od deset do 21 dan, a vodili su ih poznati breterijanci kao što su Victor Truviano, Mirit Omrzel, Henry Manfrod i Nicolas Pilartz.

Za one manje hrabre bit će osiguran jedan sirovi obrok na dan.

PROGRAM, 3. FAZA

Krajem tjedna, kad se počinju buditi i otvarati duhovni aspekti i najdublje traume, grupi se pridružuju najbolje Theta terapeutice.

One će nam pomoći da osvijestimo duboko potisnute emocije i ograničavajuća vjerovanja koja mogu izaći u procesu posta i naučiti nas kako ih otpustiti i stvoriti nove neuronske puteve i novu sliku naše stvarnosti.

Ovo je istinsko duhovno čišćenje i oslobađanje najdubljih trauma koje već godinama [možda i desetljećima] čuče u mračnim dubinama našeg duhovnog tijela i koče naš razvoj, ne dopuštajući nam da uživamo u životu i dišemo punim plućima, kako i zaslužujemo.

U ovoj fazi će nas voditi Nada Šegvić i Ljerka Čar.

PROGRAM, KRAJ

Za kraj, podučit ćemo vas kako se polako i nježno vratiti u svakodnevni način prehrane.

PAKET

Paket 10 dana posta uključuje:

- smjernice prehrane, kako se pripremiti za post i za izlazak iz posta
- predavanja, radionice, meditacije, krugovi, vježbe disanja
- sirove obroke prvi dan i smoothie drugi i treći dan
- smještaj u dvokrevetnim i trokrevetnim sobama [mogućnost nadoplate za jednokrevetnu sobu]
- vođene hiking ture po otočnim specifičnostima
- theta healing predavanja i radionice
- vožnja jedrilicom
- kupanje u bazenu
- mjerenje krvnog tlaka, šećera u krvi i ketona

C I J E N A

Cijena za 10 dana: 550€

Cijena za 3 dana: Moguće je pridružiti nam se i kraće, na 3 dana i to, prvi vikend. Ovaj paket [27.10. do 29.10.] uključuje dva dana posta na smoothijima, predavanja, meditacije, krugove i sirove obroke prvog dana te iznosi 350€.

Dodatna plaćanja:

- mogućnost nadoplate za jednokrevetnu sobu
- individualni tretmani ili terapije s terapeutima



P R E D A V A Č I :



IVO ORLIĆ

Iako nuklearni fizičar, svoj znanstveni fokus preusmjerio je na proučavanje benefita dugotrajnog posta. Posljednjih 10 godina prošao je niz postova na vodi, vođen iskusnim majstorima i sam vodeći radionice. Jako ga zanima i povezivanje znanosti i spiritualnosti te promicanje otvorenog stava prema neobjašnjivim fenomenima. Pokrenuo je i projekt HOMER na otoku Krku, koji se bavi holističkim pristupom zdravlju i istraživanjem "rubnih" efekata u znanosti. Vodit će nas kroz Pranic obroke, disanje, meditaciju, lagane vježbe, predavanja,...



TINA MORE

Strastvena je promotorica sirove biljne prehrane, motivatorica transformacije, poznata po svojoj autentičnosti. Kroz Zelenarium je do sada tisuće ljudi potaknula na promjene koje život znače. Autorica je O.BILJE principa, kojim pomaže ljudima prigrliti čistu biljnu hranu, ali i mijenjati svoje misli, kako bi živjeli vitalan i radostan život. Na retreatu će nas voditi kroz prilagodbu prehrane prije i poslije posta, kroz dnevnik posta, meditacije i krugove podrške i dijeljenja.



NADA ŠEGVIĆ

Zbog tragičnog gubitka 16-godišnje kćerke dogodilo joj se ponovno rađanje u jednom potpuno novom i neočekivanom životu gdje «iskustvo smrti» postaje «iskustvo života». Theta joj je pomogla da shvati značenje riječi LJUBAV, prema sebi, prema životu, prema nekome ili nečemu što je veće od nas samih, a to je Bezuvjetna Ljubav. Vjeruje da će Theta tehnika dati i vama ono što je dala njoj!



IVA ŠAMANIĆ JUREŠA

Ističe se svojom željom za dijeljenjem znanja, motivacijom ljudi i inspiracijom za svrhovit život. Osmislila je projekt 'Krak Hiking Adventure', da podigne svijest o ekološkim problemima za čisti otok Krk.

Prošla je i Camino Krk, a organizira retreats posvećene prirodnom načinu života. Kao dizajner odjeće, promovira slow fashion i zero waste pristup. Kao majci, važno joj je očuvanje budućnosti za naredne generacije. Na retreatu će nas voditi kroz prirodne ljepote otoka.



MARGARETA PERŠIĆ

Umjetnica koja se posljednjih 30 godina posvetila slikarstvu, pisanju, ilustraciji, izradi igračaka i lutaka te stvaranju predstava i priča. Sudjelovala je u pedagoškim projektima, vodila radionice i izvodila pripovjedne predstave na raznim događanjima. Nedavno je objavila svoju prvu ilustriranu zbirku poezije "Brodarica." U šumi Dubašnice, pokraj crkvice Svetog Krševana, provest će nas kroz svijet pripovijedanja i umjetnosti.



LOKACIJA I PRIJAVE:

27.10. - 05.11. 2023.

Lotus resort, otok Krk, Brzac

Kontakt: +385 91 724 34 04 [Iva]

iva.samanic.jr@gmail.com

Prijave su obavezne: [ovdje](#).



Slavi s nama život, jer to je jedini razlog našeg dolaska na ovu divnu, plavu planetu koju zovemo svojim domom. Došli smo ovdje naučiti neke lekcije. Neke su lagane, a neke teške.

Pridruži nam se i uz podršku doživi novu razinu slobode duše i ljepote postojanja.