

Retreat

# Vodenim postom do viših vibracija

03.05 - 12.05. 2024., 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 i sirovu hranu koje će za nas izabrati i pripremiti jedna od naših najiskusnijih kreatorica 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, uz iskusne voditelje i podršku grupe, granice se pomiču i do tad nemoguće postaje moguće!

## PROGRAM, 2. FAZA

U 2. fazi, od ponedjeljka, 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 hormonskim 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 10 do 21 dan, a vodili su ih poznati bretarijanci kao što su Victor Truviano, Mirit Omrzel, Henry Manfrodtt i Nocolas Pilartz.

Ako će nekome ipak biti potrebna hrana, osigurat ćemo smoothije i voće.

## PROGRAM, 3. FAZA

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

Oni 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.

## PROGRAM, KRAJ

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

## PAKET

Paket 10 dana posta uključuje:

- dnevni Pranic doručak, ručak i večera [7 dana] koji obuhvaćaju vježbe disanja i meditacije - OVO JE NAJVAŽNIJI, NAJDRAGOCJENIJI I NAJDUBLJI DIO POSTA
- predavanja, radionice, vježbe, krugovi dijeljenja, tjelovježba
- sirove obroke prvi dan i smoothije drugi i treći dan
- smještaj u dvokrevetnim i trokrevetnim sobama [moguća nadoplata za jednokrevetnu sobu]
- vođene hiking ture po otočkim specifičnostima
- theta healing predavanja i radionice
- vožnja jedrilicom
- kupanje u bazenu
- mjerenje krvnog tlaka, šećera u krvi i ketona
- smjernice prehrane [za pripremu i za izlazak iz posta]

## C I J E N A

Cijena za 10 dana: 770€

Postoji mogućnost sudjelovanja prvi vikend [3.-5.5.]: 3 dana sirove hrane s intermitentnim postom, predavanja, vježbe disanja, meditacije, krugove dijeljenja, šetnje, za što je broj mjesta ograničen na: 10 ljudi, a cijena iznosi: 450 EUR.

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, Pranic obroke, dnevnik posta, meditacije i krugove podrške i dijeljenja.



## IVA SAMANIC JR

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 čistu prirodu.

Prošla je i Camino Krak, 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.



LOKACIJA I PRIJAVE:

03.05. - 12.05. 2024.

Lotus resort, Brzac, otok Krk

Kontakt: +385 91 724 34 04 [Iva]

[iva.samanic.jr@gmail.com](mailto:iva.samanic.jr@gmail.com)

Prijave su obavezne: [ovdje](#).



Dodi, slavi s nama život, jer to je jedini  
razlog našeg dolaska na ovu divnu,  
plavu planetu koju zovemo svojim  
domom.

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

Ivo, Tina, Iva