

Joy Of Life ljetovanje Veli Lošinj 2010

Saturday, 29 May 2010

Zadnja Promjena Saturday, 29 May 2010

Nakon naporne radne ili akademske godine zaslužili smo odmor, zar ne?!

Ali ne bilo kakav odmor... nego iskustvo koje æemo pamtili zauvijek i željeti ponoviti veæ sljedeæe godine.

Jeste li se ikada s odmora vratili gotovo jednako umorni ili èak umorniji nego što ste otišli? Ili... nije vam baš bilo zabavno, niste zapravo imali neko ugodno mjesto za veèernji izlazak, mjesto gdje se možete potpuno opušteno isplesati, pjevati možda, biti ono što jeste, bez lažnog glamoura i glume i to u društvu zanimljivih ljudi? E tako je znalo biti i nama, pa smo se odluèili stvoriti za vas istinsku dekompresiju od svakodnevnice... Da skratimo... ako se želite temeljito, mudro i aktivno odmoriti, nauèiti antistres tehnike koje možete koristiti i po povratku kuæi, detoksicirati um i tijelo, a istovremeno se zabaviti i uživati u svakom trenutku - Joy Of Life ljetovanje je za vas, posve je jedinstveno u Hrvatskoj, a i šire!

Svake godine u lipnju u isto, po našem mišljenju idealno vrijeme (nema gužve, dani su najduži, cijene pristupaène, škola gotova, tjedan uključuje dva praznika tako da je potrebno izdvojiti samo 3 radna dana...) i na idealnom mjestu. Ove godine je to èarobno mjestošce Veli Lošinj.

Uz struèno osmišljen program koji kombinira naše dugogodišnje iskustvo na području stres managementa od kojeg smo odabrali najbolje, samo ono što provjereno djeluje. Dva iskusna voditelja pomoæi æe vam da sa sebe zbacite oklop od napetosti, da prodišete punim pluæima, da se napunite svježom iscjeljujuæom energijom i probudite svakodnevicom pomalo uspavanu radost. Uživat æete u društvu ljudi koji razmišljaju slično i žele živjeti svjesnije, zdravije i radosnije, uživat æete u raskošnoj prirodi Velog Lošinja koja je odavno poznata po svom blagotvornom djelovanju pogotovo na zdravlje dišnih puteva...

Uronit æemo duboko u prakse ZenYoge, Qi Gong-a (energetske vježbe – esencijalni dio tradicionalne kineske medicine), plesa, zvuka i tišine koje æe vam u savezništvu s iscjeljujuæim moæima Prirode ovog èudesnog otoka pomoæi sa se doista stopite s tirkiznim morem, suncem, mirisima i oblicima Mediterana u jednom nezaboravnom iskustvu èiste Radosti Življenja.

Poklonite sebi i onima koje volite osam dana za temeljitu regeneraciju duha i tijela.

KADA? VRLO SKORO... od subote 19.06. – do nedjelje 27.06. – 9 dana

od kojih naglašavamo samo tri radna!

Zato èemu èekati, prijavite se odmah i pronaðite u idealnom okruženju ono što možete pronaæi samo u sebi: ravnotežu, snagu, samopouzdanje, mir, pozitivne emocije i izvor radosti koji nam nitko ne može oduzeti.

Pridružite nam se na doista jedinstvenom, vrhunskom programu!

U nastavku dnevni raspored i više o samom sadržaju i ostali detalji potrebni za odluku i prijavu.

DNEVNI PROGRAM

07.30 – 08.30 Energetske vježbe za buðenje tijela i meditacija

08.30 – 09.30 Doruèak

09.30 – 10.30 Zenyoga

10.30 – 11.00 Yoga Nidra ili meditacija

11.00 – 12.00 Sound healing (kroz igru, pokret, zvukove, rad s instrumentima i s glasom)

12.00 – 13.00 Ruèak (cjeloviti vegetarijanski obrok)*

13.00 – 20.30 Slobodno vrijeme

20.30 – 21.30 Sheng Zhen Qi Gong uz zalazak sunca

21.30 – 23.00 Joy Of Life sound healing & dance party

Na upit dostupni su i individualni energetski tretmani i masaže.

Na licu mjesta dogovoriti æemo se i o moguæem zajednièkom izletu. Otok je idealan za šetnje prirodom, te možemo napraviti i mali poludnevni teæaj upoznavanja i pronalaženja ljekovitog bilja.

Tijekom seminara moæi æete piti detox èajeve spravljene od ljekovitog bilja s otoka.

Vegetarijanski obrok pripremaju sami polaznici po unaprijed pripremljenom jelovniku (izmjenjuju se svaki dan), a njegova priprema se vrši na poseban naèin i dio je samog programa, no o tome detaljnije po prijavi.

Radionica poèinje u subotu u 19.30 sati, okupljamo se u dvorani u kojoj æemo vježbati (sve informacije po prijavi), a završava nedjelju 27.06. nakon doruèka zajednièkom meditacijom na temu zahvalnosti.

Shen Zhen Qi Gong - energetske vježbe

Nešto više o Qi Gong (èi gong ili kung) jer je manje poznat. U prijevodu to znaèi: 'praksa kultiviranja vitalne energije'. Na radionici æemo zajedno prakticirati 'pokrete poput svile', meditirati u pokretu u prirodi i u dvorani.

Qi Gong je cijenjani dio tradicionalne kineske medicine baš kao i borilaèkih vještina. Èuvan kao tajna tisuæama godina, Qi Gong jest srž svih metoda energetskog iscjeljivanja širom svijeta.

Glavna svrha prakse Sheng Zhen Qigonga je omoguæiti praktièaru da se vrati u 'prirodno stanje' - da bude "u flowu", da bude zdrav, pun energije, sretan i zadovoljan, da doista osjeæa jedinstvo i povezanost sa èitavim univerzumom –

da se vrati u 'stanje milosti', rekli bi kršæani...

Sheng Zhen Qi Gong naglašava cjelovit pristup Zdravlju – vodi iscjeljenju tijela, emocija i duha.

To je sustav nezahtjevnih a nevjerojatno ušinkovitih tjelesnih pokreta (formi) koji se izvode u stoješem, sjedešem i lešešem pološaju i s njima povezanih kontemplacija.

Sheng Zhen Qigong mogu vješebati svi: pa šak i bolesnici. Nema dobne granice i za vješebanje nisu potrebni nikakvi posebni uvjeti ni pomagala, a uvjet nije ni tjelesna kondicija.

Sve te forme relaksiraju praktišera. A kad je tijelo opušteno, um se smiruje – poput bistre površine jezera kad nema vjetra. Miran um vodi do otvorenog srca. Otvoreno srce instinktivno zna što treba ušiniti u odrešenoj situaciji. Neustrašivo. Bez oklijevanja. I, naravno, otvoreno srce je srce davanja, jer je prepuno – prirodno dijeli ...

Sheng Zhen Qi Gong vas opušta, jaše i dovodi u ravnotešu vaše tijelo, daruje jasnošem vašem umu, harmonizira emocije i budi vaš duh.

Potiše procese iscjeljenja, dugovješnost i stanje sreše i zadovoljstva. Prirodno stanje šovjeka je stanje bezuvjetne ljubavi.

Ta ljubav je korijen i izvor svih istinskih duhovnih staza, svih religija. To je Sheng Zhen - najsvetija istina.

Više info ovdje

Meditacija

Zaronit æemo u dubine vlastitog tijela i daha.

„Meditacija donosi mudrost; nedostatak meditacije nas ostavlja u neznanju i patnji. Znaj jasno što je blagotvorno, a što nije i odaberi Put koji vodi mudrosti.“ Buddha

Više info ovdje

Zenyoga

Zenyoga je poseban oblik yoge koji se temelji na našelima škole kineskog budizma pod nazovom chan ili, na japanskom, zen. U zenyogi se primjenjuju tri narošito znašajna vida chan prakse, koja predstavljaju svojevrsan model cjelovitosti ili model cjelovitog pristupa šivotu, a to su:

- dovošenje tijela u red,
- dovošenje daha u red
- dovošenje uma u red.

Zenyoga se kao disciplina dovošenja tijela, daha i uma u uravnotešeno stanje koristi širokim spektrom tjelesnih pološaja, vješebama disanja, dijagnostikom, korektivnim vješebama, masašom i meditacijom. Ona ukljušuje elemente hatha yoge, ali i mnoge kineske daoyin vješbe.

Više info ovdje

Yoga Nidra

'Yogijski san' ili 'svjesno spavanje' je drevna tantiška meditacijska praksa svjesnog opuštanja. Brine se o našim najdubljim fiziološkim, neurološkim, i nesvjesnim potrebama na cjelovit našn. Da bismo naveli njezine dobrobiti bilo bi potrebno napisati knjigu... no eto osim opuštanja na svim razinama fiziškoj, mentalnoj i emocionalnoj takošer poboljšava kvalitetu sna, našu efikasnost, efektivnost i sposobnost ušnja, potiše procese iscjeljenja u tijelu, korisna je kod svih sa stresom povezanih zdravstvenih poremešaja, duboko je transformativna jer mošemo vlastitom nesvjesnom umu u ovom stanju davati pozitivne autosugestije (sankalpa) i tako na nenasilan našn dati šivotu novi, pozitivniji impuls i usmjerenje...

Sound healing

Osnašivanje zvukom didgeridoo-a, iscjeljivanje glasom, ošivljavanje tijela ritmom i pokretom. Otvaranje vrata percepcije zvušnim vibracijama etno instrumenata. Zvukoterapeut Svemir Vranko i glazbenica Helga Juretiše provest æe vas kroz šudesan svijet zvušnih frekvencija koje na prirodan našn mijenjaju stanja svijesti. Za ovaj dio retreata nabavite i ponesite svoj omiljeni instrument (bubanj, tibetansku zdjelu, frulu, šuškalicu i sl., mašta je granica).

Rušak (cjeloviti vegetarijanski obrok)

Na Joy of Life ljetovanju hranit æemo se maštovitim vegetarijanskim obrocima. Priprema i konzumacija hrane dio su programa koji potiše njegovanje pomnosti, detoksikaciju tijela i zajedništvo sudionika. Na meniju æe biti obroci od cjelovitih šitarica, svješeg površa, mahunarki, te ponešto orašastih plodova i algi. Takošer vas ošekuju voše i šajevi spravljeni od lokalnih ljekovitih biljaka. Bon appetit!

Joy Of Life Sound healing & dance party

šivot je energija u pokretu, ritam pokreše sve stanice tijela i preslaguje našu energetsku stukturu. Došivite ples na novi našn, kombinacijom dobre plesne glazbe i istovremenim sviranjem instrumenata. Osjetite sebe i podijelite to s drugima, izrazite se, zapplešite, dopustite, summer is happines and life is joy!

O VODITELJIMA

Helga Juretiæ

prvi certificirani instruktor Sheng Zhen Qi Gong u Hrvatskoj, instruktor Zenyoge (500 sati obuke) i Power Vinyasa Yoge (200 sati obuke), dugogodišnji praktičar Zena (Chan-a) , u SAD-u i Danskoj certificirani trener NLP-ja (Neuro-lingvističkog programiranja), trener soft-skills poslovnih vještina s posebnim naglaskom na komunikaciju i stres management.

Helga je i glazbena umjetnica - magistar opernog pjevanja te profesor glazbene kulture.

Veæ 20tak godina posveæena je prouèavanju praktičnih naèina za razvijanje i ostvarivanje ljudskih potencijala, poboljšanje komunikacije te za ovladavanje stresom (stres management) s ishodom poboljšanja kvalitete življenja u svim njegovim segmentima.

Veæ desetak godina oblikuje i vodi radionice i coaching za tvrtke, otvorene programe za graðanstvo te individualne tretmane (rješavanje treme, coaching, masaže i energetski tretmani, individualna Yoga, Qi Gong ili trening opuštanja). Prvi je stručnjak za stres management u Hrvatskoj priznat za punopravnog èlana ISMA-e (Internacionalne stres management asocijacije).

Svemir Vranko

osnivaè je je One Point Bodywork-a, terapeut je Yumeiho & orijentalne kiropraktike i Romanowski metode. Voditelj je i pokretaè plesne radionice Vision Dance. Uèenik je pionira terapije zvukom Jonathana Goldmana, kolovao se u San Franciscu i na Havajima. Autor je priručnika "Zvukoterapija" s Om Didge glazbom za zvukoterapiju.

Glazbenik, pjesnik, inovator s preko 50 inovacija & pravi renesansni tip. Uz Svemira oèekujte neoèekivano, probudite uspavano, istražite svoje dubine, postanite radosni vatromet života!

O VELOM LOŠANJU

Ah Lošanju... klik

Okupan Suncem i okružen gustom plemenitom borovom umom Veli Lošanju, gradiæ koji spaja ugodnu i pomalo aristokratsku arhitekturu s morem koje dodiruje rivu ljupkim zaljevom, proglašen je prirodnim ljepotom. U vrtovim lošanskih vila i parku ispred nekadašnje rezidencije nadvojvode Karla Stjepana raste oko 200 vrsta ljekovitih biljaka.

Èistoæa akvatorija privlaèi i dupine i u svrhu zaštite njih i drugih ugroženih vrsta proglašen je rezervat za dupine. Usvajanjem dupina možete se prikljuèiti akciji oèuvanja ovih plemenitih biæa.

Na lošanskom Joy of life summer retreatu otkrivate nekoliko zanimljivih lokacija za jutarnje i veèernje šetnje. Osvojite lakši vrh sv. Ivana ili malo zahtjevnije Ororiæica i Televrin (589m) i uživajte u pogledu na lošanski arhipelag. Sveukupno 180 km izletnièkih putova otvara puno mogućnosti. Otoèai Oruda i Palacol sa svojim privlaènim plažama idelno su odredište za kupanje. Raspored aktivnosti retreata otvara mogućnost poludnevni izleta u Mali Lošanju ili dalje do Cresa.

Kažu da kad jednom otkrijete fatalnu privlaènost otoka Lošanja, vraæate se uvijek iznova...

CIJENA PROGRAMA I NAÈIN PLAÈANJA

Cijena cjelodnevniog 9-dnevniog (dakle 8, a ne 7 noæi!) programa, s dva iskusna voditelja i s jednim vegetarijanskim obrokom dnevno (ruèak), iznosi 1850,00 kn (253 EUR). Smještaj u samostalnom novoureðenom hostelu u 2,3,4,5 krevetnim sobama s doruèkom iznosi 970,00 kn (133 EUR), sveukupna cijena programa zajedno sa smještajem u hostelu iznosi 2820,00 kn (386 EUR).

Prijave se vrše emailom (pismeno). Mjesto na radionici je rezervirano po uplati iznosa od 1.500,00kn (205 EUR) na ž.r. (devizni raèun) ili osobno.

Ostatak iznosa je moguæe uplatiti kreditnim karticama u još dvije rate po 700,00 kn.

Radost življenja d.o.o.

Zagreb

Kontakt osoba: Helga Juretiæ

tel. + 385 (0)91 5125055

mail za info/prijave. helga@joyoflife.hr

web. www.joyoflife.hr

m.b. 2433923

OIB 76262780972

ž.r. 2484008-1104885054 RAIFFEISENBANK AUSTRIA d.d., Zagreb, Petrinjska 59, Croatia

(kotizacija za Joy Of Life ljetovanje & Ime i prezime)

SWIFT. RZBHR2X

IBAN. HR8124840081104885054

Joy Of Life & Hostel Veli Lošanju

Detaljne informacije ovdje ili ovdje

Hostel je lociran u centru Velog Lošanja (4km od Malog Lošanja), samo 42 stepenice od luèice i crkve Sv.

Antona. Sobe su 2, 3, 4 i 5-krevetne, tuševi i wc-i na svakom katu.

Smještaj je po principu bed&breakfast, dnevni obrok jedemo svi zajedno na drugoj lokaciji. Ovaj ljupki i novouređeni hostel smještaj je u staroj vili, s malom terasom i privatnim barom, kutkom za internet (besplatno korištenje) i blagovaonicom s TV-om. Na raspolaganju vam je i ljubazno osoblje.

Povoljna cijena smještaja za noćenje s doručkom za našu grupu za 8 dana iznosi 960,00 kn to je ukupna cijena koja uključuje boravak pristojbu. Smještaj se plaća direktno organizatoru zajedno s kotizacijom za radionicu.

SMJEŠTAJ

Privatni smještaj

Na usluzi vam stoji agencija Asl agency d.o.o.

Tourist agency «Turist»

O.M.T. 17

HR-51551 Veli Lošinj

www.island-losinj.com

Tel/Fax: 00385 51 236 256

info@island-losinj.com

Možete im se s obratiti s upitima i željama, da sve od sebe da pronađu najbolje moguće rješenje za vas.

Smještaj od veće oko 900 kn za 8 dana za sobu s doručkom, no požurite s prijavom, vrijeme leti, a

smještaj je sve manje na raspolaganju.

KAKO DO VELOG LOŠINJA

Planiranje putovanja

<http://www.island-losinj.com/hr/transport/>

Via Michelin

<http://www.viamichelin.com/>

KORISNI LINKOVI

Ovdje možete saznati više o Lošinj i okolnim otocima i pogledati kratki video o Velom Lošinj

<http://www.tz-malilosinj.hr/Destination.aspx?menu=Lokacije&IzbornikId=1&id=4>

Fotogalerija i pregrat korisnih informacija

<http://www.artmedias.com/hr/mali-losinj-foto-galerija.asp>

Vidimo se na Lošinj!