



Master Change Training™

Brioni

6. do 8. oktober 2023

2 dnevni retreat

Calm mind - Pranic Healing® - HoloBody®

2-dnevni program izboljšanja ravnovesja, povečanja notranjega miru in vpeljave novih navad

CALM MIND

Edinstven dvodnevni odmik od vsakdana je zasnovan tako, da se bomo poglobili v spoznavanje mehanizmov delovanja uma in s tem nove percepcije, ki pomaga na svet gledati manj stresno in ogrožajoče.

PRANIC HEALING

S pomočjo sistema Pranic Healing se bomo naučili preprostih tehnik čiščenja svojega energijskega telesa ter dviga življenjske energije, ter telo podprli z dovajanjem energije tistim delom, kjer imamo bodisi zdravstvene težave, bolečine ali pa čutimo njeno pomanjkanje.

HOLOBODY

Metoda, ki nam v poplavi nasvetov za zdravje in dobro počutje, pomaga najti tiste prave, individualne korake na sedmih, za zdravje najpomembnejših življenjskih področjih: prehrane, gibanja, spanja, notranjega miru, globokih vezi med ljudmi, povezanosti z naravo ter življenjskega smisla, in to na način, da lahko dosežemo temeljite in trajne spremembe, brez občutka, da je bilo pretežno.

Vsebina:

Calm mind & pranic healing:

- Mehanizmi delovanja uma in njihov vpliv na počutje in rezultate,
- spoznavanje fenomena inside out, ki temelji na premisi, da vsi doživljamo svet od znotraj navzven in smo tako sami odgovorni za svoje počutje,
- prebujanje naše prave narave, ki je zmeraj zdrava, mirna in nepoškodovana,
- načini, ki pomagajo utišati um in se povezati z notranjo modrostjo,
- osnove zdravljenja in regeneracije s prano - življenjsko energijo,
- načini pridobivanja prane iz okolja.

Holobody & fengshui:

- Kako se povežemo s telesom,
- določitev individualnih vzgibov za dobro počutje,
- sistem vrednot, spreminjanje navad in mali koraki na področju sedmih najpomembnejših življenjskih stilov,
- osnove HoloBody sistema za zdravje in dobro počutje,
- kako uredimo bivalni in delovni prostor, da podpre našo energijo in naše namere.

Jutrnji del programa bo potekal v naravi, kjer se bomo naučili najmanj dveh jutranjih telesnih ritualov.

Stranski učinek dvodnevnega retreata bodo pozitivni premiki na vseh področjih vašega življenja. Izboljšala se bo odpornost na stres na nivoju uma, telesa in duha, občutili boste več harmonije in notranjega miru ter dobili praktična izhodišča za vpeljavo predstavljenih vsebin v vaš vsakdan.

Potek programa

Program poteka od petka, 12. ure do nedelje 12. ure.

1. dan

12.30–13.00	Pozdrav in dobrodošlica s kratko predstavitvijo programa
13.00–14.30	Kosilo
15.00–16.30	Predavanje Izvor stresa in njegovo obvladovanje s pomočjo razumevanja kako ljudje pridemo do izkušnje
16.30–17.00	Kava in čaj
17.00–18.00	Izkustveno predavanje Kako utišati um in se povezati z notranjo modrostjo
18.00–19.00	Bizantinski Castrum - sončni zahod - meditacija hvaležnosti
19.30–20.30	Večerja

2. dan

7.00–8.00	Jutranji gibalni rituali - vaje v naravi
8.00–9.00	Zajtrk
9.30–11.00	Praktična delavnica Osnovni HoloBody
11.15–13.00	Safari park, Basilica Sv. Marije
13.00–14.30	Kosilo
15.00–16.00	Praktična delavnica Osnove zdravljenja in regeneracije s prano - življenjsko energijo in načini pridobivanja življenjske energije iz okolja
16.00–16.15	Kava in čaj
16.30–18.00	Praktična delavnica Mali koraki na poti do trajnega zdravja in dobrega počutja
18.15–19.30	Delavnica z meditacijo Stres na energijskem nivoju
19.30–20.30	Večerja

3. dan

7.00–8.00	Jutranji gibalni rituali - vaje v naravi
8.00–9.00	Zajtrk
9.00–11.00	Meditacija šestih stanj & Predavanje Kako uredimo prostor, da pozitivno deluje na nas in Osnovni FengShui
12.00	Ponovitev generalnega čiščenja avre in zaključek programa

Cena programa /osebo brez nastanitve: 300 €

(DDV ni vključen)

*Pridržujemo si pravico do spremembe programa. Ker je program delno individualno prilagojen posamezniku, se bodo lahko določene vsebine dodale ali spremenile glede na trenutne potrebe, vse z namenom čim kvalitetnejše izvedbe treninga.

Informativna cena nastanitve za eno osebo v hotelu Neptun ali Istra na otoku Veliki Brion:

- Dve nočitvi (polni penzion): Double room = 280 €

*stroški nastanitve so informativni in se spreminjajo glede na sezono, udeleženci jih plačajo neposredno v hotelu, rezervacijo uredimo mi.

Z vami bova



Urša Milavec

Ustanoviteljica in coach vseh programov Master Change Traininga, ki se ukvarjajo s potjo do ravnovesja, obvladovanjem stresa, soočanjem z boleznijo, osebno rastjo in življenjem z več radosti in notranjega miru. Mentalni del programov temelji na coachingu in učenju 3 principov, ki so temelj vsega, kar doživljamo. Energijski del programov temelji na osnovah praničnega zdravljenja - Pranic Healing, ki je temelj naše življenjske energije in samozdravljenja. Uršo lahko spremljate tudi na Podkastu Pot k ravnovesju ali preko Self Study programov.



Nana Milčinski

Trenerka za zdravje po metodi HoloBody, z znanji iz različnih tehnik energijskega coachinga, meditacije, dihalnih tehnik in NLP-ja. Po osnovnem poklicu je režiserka in pevka ter docentka na UL AGRFT, kjer poučuje radijsko igro in režijo, po srcu pa mama. Ker na svoji poti uspešno izpolnjuje ter združuje različne poklice in zasebno življenje, s svojimi programi pomaga ljudem usklajevati zahteve vsakdanjega življenja tako, da spremenijo odnos do telesa v nekaj nežnega in prijateljskega ter da za svoje cilje ne zastavijo svojega zdravja, hkrati pa še povečajo performans, ki ga zahteva kariera sodobnega človeka.

Kontakt

Master Change Training

Urša Milavec

Mail: ursa@masterchangetraining.si

M: 040/882-611

www.masterchangetraining.si

Reference:

Luna \TBWA, Fakulteta za upravo, Processi,
Fakulteta za šport, Zaposlitveni center Avantus,
Rotary klub Logatec, ODL svetovanje, Geberit Slovenija,
Prinčič d.o.o., Barjans, Zavod Preporod,
Zavod za zdravo življenje, Arhi-3k, BBD.BIO.SI,
KPGM revizijska družba, Media nepremičnine, Kopi tim,
Grid d.o.o., Tibaut d.o.o., Avemed d.o.o.,
Svet kapitala ter mnogimi posamezniki.