



Master Change Training™

# Brioni

21. do 23. 10. 2022

2-dnevni program za izboljšanje  
notranjega in zunanjega sveta

**Calm mind - Pranic Healing® - Fengshui**

# Dvodnevni trening za zdravje, ravnovesje, pospešeno spremembo in dobro počutje

Edinstven dvodnevni odmik od vsakdana je zasnovan tako, da se bomo poglobili **IN** - v prepoznavanje mehanizmov delovanja našega uma - **CALM MIND** in s tem dojemanja sveta okoli sebe kot stresnega ali ne, kot tudi **OUT** – kjer se bomo naučili kako uredimo bivalno in delovno okolje po principih urejanja prostora, ki temeljijo na tehnikah pospravljanja, zakonih privlačnosti in energijskem čiščenju z elementi **FENGSHUIA**.

Kot piko na i, pa se bomo naučili še preprostih tehnik čiščenja svojega energijskega telesa, dviga življenjske energije ter dovajanja energije tistim delom telesa - **PRANIC HEALING**, kjer imamo bodisi zdravstvene težave, bolečine ali pa čutimo upad energije na sploh.

## Vsebina:

### IN:

- Mehanizmi delovanja uma in njihov vpliv na počutje in rezultate,
- spoznavanje, da vsi doživljamo svet od znotraj navzven in smo tako sami odgovorni za svoje življenje,
- prebujanje naše prave narave, ki je zmeraj zdrava, mirna in nepoškodovana,
- kako utišati um in se povezanost z notranjo modrostjo,
- osnove zdravljenja in regeneracije z prano- življenjsko energijo,
- načini pridobivanja življenjske energije iz okolja.

### OUT:

- Kako energijsko očistimo prostor,
- kako se soočimo s svojo navlako,
- kako se znebimo stvari, ki nas ne podpirajo (več) ali nas energijsko izčrpavajo,
- kako energijsko očistimo neprijetne občutke in napetosti, ki se prebudijo ob soočenju s težkimi energijami predmetov in preteklostjo, ki jo osvetlijo,
- kako pozitivno vplivamo na svojo prihodnost,
- kako uredimo prostor, da pozitivno deluje na našo podzavest (posledično naši možgani lažje vstopajo v alfa stanje),
- kako razpostavimo predmete, ki jih imamo radi in nas energijsko podpirajo, da vzpostavimo stebre energijske podpore glede na smeri neba.

Večerni in jutrnji del treninga bosta potekala v naravi, ob učenju praničnega dihanja za povečanje življenjske energije, sprostitev telesnih ritualih in neformalnem druženju.

*Stranski učinek dvodnevnega retreata bodo pozitivni premiki na vseh področjih vašega življenja. Povečala se bo odpornost na stres na nivoju uma, telesa in duha, prav tako pa boste občutili tudi več harmonije in notranjega miru.*

# Potek treninga

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

## 1. dan

<b>12.30–13.00</b>	Pozdrav in dobrodošlica s kratko predstavitvijo dvodnevnega MCT antistresnega programa (urnik in vsebina)
<b>13.00–14.30</b>	Kosilo
<b>15.00–16.30</b>	Predavanje <b>Izvor stresa in njegovo obvladovanje s pomočjo razumevanja kako ljudje pridemo do izkušnje</b>
<b>16.30–17.00</b>	Kava in čaj
<b>17.00–18.00</b>	<b>Kako utišati um in se povezati z notranjo modrostjo</b>
<b>18.00–19.00</b>	Bizantinski Castrum - sončni zahod
<b>19.30–20.30</b>	Večerja

## 2. dan

<b>7.00–8.00</b>	Jutranji gibalni rituali - vaje v naravi
<b>8.00–9.00</b>	Zajtrk
<b>9.30–11.00</b>	Praktična delavnica <b>Kako energijsko očistimo prostor</b> kako se soočimo s svojo navlako in se znebimo stvari, ki nas ne podpirajo (več) ali nas energijsko izčrpavajo
<b>11.15–13.00</b>	Safari park, Basilica Sv. Marije
<b>13.00–14.30</b>	Kosilo
<b>15.00–16.00</b>	<b>Osnove zdravljenja in regeneracije z prano - življenjsko energijo</b> in načini pridobivanja življenjske energije iz okolja
<b>16.00–16.15</b>	Kava in čaj
<b>16.30–18.00</b>	Kako energijsko očistimo neprijetne občutke in napetosti, ki se prebudijo ob soočenju s težkimi energijami predmetov in preteklostjo, ki jo osvetlijo ter kako pozitivno vplivamo na svojo prihodnost
<b>18.15–19.30</b>	Delavnica z meditacijo <b>Stres na energijskem nivoju</b>
<b>19.30–20.30</b>	Večerja

## 3. dan

<b>7.00–8.00</b>	Jutranji gibalni rituali - vaje v naravi
<b>8.00–9.00</b>	Zajtrk
<b>9.00–11.00</b>	Kako uredimo prostor, da pozitivno deluje na našo podzavest in kako razpostavimo predmete, ki jih imamo radi in nas energijsko podpirajo, da vzpostavimo stebre energijske podpore glede na smeri neba. Ponovitev generalnega čiščenja avre.
<b>12.00</b>	Zaključek programa

**Cena programa IN&OUT/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 na otoku Veliki Brion:**

- Dve nočitvi (polni penzion): Double room = 250 €

\*stroški nastanitve so informativni in se spreminjajo glede na sezono, udeleženci jih plačajo neposredno v hotelu

# Z vami bova avtorici programa IN&OUT



## Urša Milavec

je ustanoviteljica in trener vseh programov Master Change traininga, ki se ukvarjajo z obvladovanjem stresa, soočanjem z boleznijo, osebno rastjo in življenjem z več radosti in harmonije. Mentalni del programov temelji na spoznavanju 3 principov; um, misel in zavest, ki krojijo naše celotno izkušanje in doživljanje. Energijski del programov temelji na osnovah praničnega zdravljenja- PH- Pranic Healinga, ki je temelj naše življenjske energije in samozdravljenja. Urša je tudi redna kolumnistka časnika Svet kapitala za področje harmonije uma, telesa in duha.



## Nana Milčinski

je NLP Mojster Praktik, z mednarodnim certifikatom dr. Richarda Bandlerja, z znanji iz različnih tehnik energijskega zdravljenja, energijskega coachinga, dihalnih tehnik in meditacije. Diplomirala je na AGRFT iz dramaturgije in študij nadaljevala iz režije performansa na Belgijski šoli a.pass. V svojih predstavah, sploh pri delu z mladimi, vpeljuje znanja iz NLP in energijskega coachinga kot pomoč pri javnem nastopanju. Je docentka na AGRFT, kjer poučuje Radijsko igro.

## Kontakt

Master Change Training

**Urša Milavec**

**Mail:** [ursa@masterchangetraining.si](mailto:ursa@masterchangetraining.si)

**M:** 040/882-611

[www.masterchangetraining.si](http://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.