

# Brioni

4. do 5. oktober 2024

2 dnevni retreat

**Več sebe - Pranic Healing® - HoloBody®**



Master Change Training™

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

## VEČ SEBE

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:

### **Več sebe & pranic healing:**

- Holistični pogled na človeka in izhodišča do več sebe
- 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 sobote do 18. ure.

### 1. dan

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>12.30–13.00</b> | Pozdrav in dobrodošlica s kratko predstavitevjo programa                                   |
| <b>13.00–14.30</b> | Kosilo   |
| <b>15.00–16.30</b> | Predavanje <b>Izhodišča do več sebe ter vpliv mirnega uma na naše počutje in rezultate</b> |
| <b>16.30–17.00</b> | Kava in čaj  |
| <b>17.00–18.00</b> | Bizantinski Castrum - sončni zahod - meditacija hvaležnosti                                |
| <b>18.00–19.00</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>Osnovni HoloBody</b>  |
| <b>11.15–13.00</b> | Safari park, Basilica Sv. Marije   |
| <b>13.00–14.30</b> | Kosilo   |
| <b>15.00–16.00</b> | Praktična delavnica <b>Osnove zdravljenja in regeneracije s 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> | Praktična delavnica <b>Mali koraki na poti do trajnega zdravja in dobrega počutja z meditacijo stres na energijskem nivoju</b>                     |
| <b>18.15</b>       | Zaključek programa   |
| <b>19.30–20.30</b> | Večerja na izbiro  |

## Cena programa /osebo brez nastanitve: 550 €

(DDV je 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:

- ENA nočitev v dvoposteljni sobi z zajtrkom/osebo  
(v informativni ceni sta dodatno vključeni 2 kosili in 2 večerji/osebo) = **233€**

\*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 avtorica ter trener 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. Avtorica zbirke Več sebe.

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](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.