



Master Change Training™

# 3 temelji zdravja

miren um • naravna hrana • funkcionalno telo

Dvodnevna praktična delavnica

**Rakitna**

**11-13 september 2020**

# Vikend delavnica je namenjena pridobitvi znanja o treh temeljnih stebrih zdravja in dolgoživosti

**Mislím in umu** ter poglobljanju razumevanja kako ljudje prihajamo do izkušanja, dojemanja in doživljanja sveta in življenja.

**Naravni hrani**, ki je gorivo za naše misli in telo in osvetlitvi katera hrana in način prehranjevanja deluje na nas celostno blagodejno in nas ohranja zdrave.

**Funkcionalnim telesnim vajam**, ki telo ohranjajo prožno in zdravo vse do pozne starosti.

## Misli in um:

- seznanitev s tremi principi (um, misel in zavest), ki krojijo celotno človeško izkušnjo
- učenje tehnik umirjanja uma in telesa



## Naravna hrana:

- seznanitev z funkcijami in vplivi slabega in dobrega prehranjevanja na telo in um
- priporočila kaj lahko sami storimo za izboljšanje prehrane in psihofizičnega zdravja

## Telesne vaje:

- praktični prikaz funkcionalnih vaj za ohranjanje prožnosti in funkcionalnosti najpomembnejših telesnih sklepov (hrbtenice, ramenskega in kolčnega sklepa) in obraznih mišic (obrazna joga)
- samopomoč za odpravljanje bolečin in težav z napetostjo zaradi stresa (dihalne vaje), bolečin v vratu in križu



# Potek delavnice

Večerni in jutranji del programa potekata v naravi, ob izvajanju telesnih tehnik sproščanja in neformalnem druženju. Program delavnice poteka od petka, 12. ure do nedelje 12. ure.

## 1. dan

<b>12.30–13.00</b>	Pozdrav in dobrodošlica s kratko predstavitvijo poteka programa
<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 prihajamo do izkušnje</b>
<b>16.30–17.00</b>	Kava in čaj
<b>17.00–18.30</b>	Praktične vaje <b>Za gibčnost in mobilnost hrbtenice, ramenskega predela in kolčnega sklepa v povezavi z vajami za ravnotežje in koordinacijo</b>
<b>19.00–19.30</b>	Vodena vizualizacija umirjanja uma
<b>19.30–20.30</b>	Večerja

## 2. dan

<b>7.00–8.00</b>	Jutranji antistresni gibalni rituali- vaje v naravi, joga obraza
<b>8.00–9.00</b>	Zajtrk
<b>9.30–11.00</b>	Predavanje <b>Funkcija hrane, vpliv hrane na telo in um, prehrana sodobnega človeka in z njo povezane bolezni, uvod v mikrobiom</b>
<b>11.00–11.30</b>	Kava in čaj
<b>11.30–13.00</b>	Predavanje <b>Vpliv človeškega dnk in mikrobioma na zdravje ter uravnavanje mikrobioma s pomočjo prehranskih dopolnil</b>
<b>13.30–14.30</b>	Kosilo
<b>15.00–16.00</b>	Predavanje <b>10 korakov kako ohraniti mir v kaosu</b>
<b>16.00–16.15</b>	Kava in čaj
<b>16.30–18.00</b>	Praktične vaje za samopomoč; dihalne vaje in vaje za odpravo bolečin v vratu in križu
<b>18.15–19.15</b>	Počitek
<b>19.30–20.30</b>	Večerja

## 3. dan

<b>7.00–8.00</b>	Jutranji antistresni gibalni rituali- vaje v naravi in joga obraza
<b>8.00–9.00</b>	Zajtrk
<b>9.30–11.00</b>	Predavanje z razpravo <b>Tipi prehrane in kako se znajti v poplavi informacij</b>
<b>11.00–11.30</b>	Integracija vsebine in zaključek programa

**Cena programa/osebo: 213,5€ (ddv vključen)**

**Cena za zgodnjo prijavo do 30.6.2020,  
priznamo 10% popusta: 192,15€ (ddv vključen)**

**Prijave sprejemamo najkasneje do 7.9.2020 oz. do zapolnitve mest (25 oseb).**

\*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.

**V ceno programa treninga ni vključeno:**

2 nočitvi, polni penzion v hotelu Rakitna. Cene so s priznanim 25% popusta;

- Polni penzion v dvoposteljni sobi - park view/osebo 123€
- Polni penzion v enoposteljni sobi - park view/osebo 163€

\*Stroški nastanitve so informativni in se spreminjajo glede na sezono, udeleženci jih plačajo neposredno v hotelu. (Pri tej alineji bi dala veliko začetnico in piko na koncu, da bo poenoteno z drugo alinejo)

\*Udeleženec plača na licu mesta.



Master Change Training™

## Predstavitev predavateljev



### **Urša Milavec,**

trener obvladovanja stresa in vodja Master Change Traininga. NLP Coach, 3 Principles transformativni Coach ter Mojster Hipnoze z mednarodnimi certifikati dr. Richarda Bandlerja. Diplomirala na Fakulteti za šport.

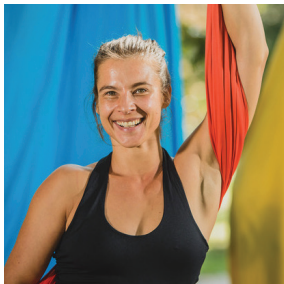
[ursa@masterchangetraining.si](mailto:ursa@masterchangetraining.si)



### **Mag. Iva Verbnik,**

univerzitetni diplomirani inženir živilske tehnologije z diplomom na področju dietetike, presojevalka sistemov kakovosti in varnosti živil, z večletnimi izkušnjami na področju izobraževanja otrok in odraslih.

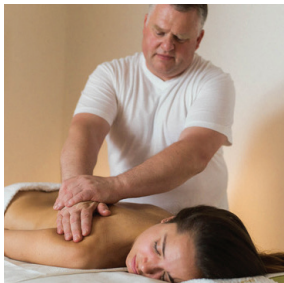
[iva.verbnik@soncnehise.si](mailto:iva.verbnik@soncnehise.si)



### **Dana Avguštin,**

certificirana inštruktorica Hatha Yoge, Aerial Yoge in Face Yoge. Diplomirala na Centre National des Arts du Cirque v Franciji ter na Akademiji za likovno umetnost v Sloveniji.

[.aerialcircus@danaaugustin.com](mailto:.aerialcircus@danaaugustin.com)



### **Uroš Zajc,**

maser Hinin masaže, Švedske masaže in športne masaže z dolgoletnimi izkušnjami. Strokovnjak za program Sestavi.se in prehranska dopolnila Synergy.

[uros.link@gmail.com](mailto:uros.link@gmail.com)

## Kontakt za prijavo

Master Change Training

**Urša Milavec**

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

**M:** 040/882-611

**Prijave  
sprejemamo  
najkasneje do  
7. 9. 2020.**