

Brioni

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®

Predavanje in vaje za več sebe obravnavajo teme, ki pomagajo najti ravnovesje v sebi ter se opolnomočiti za soočanje s stresom.

PRANIC HEALING®

S pomočjo sistema Pranic healing se boste naučili protokol za zmanjšanje stresa in ponovili osnovne korake čiščenja avre.

HOLOBODY®

Metoda, ki nam v poplavi nasvetov za zdravje in dobro počutje pomaga najti prave, individualne korake na sedmih najpomembnejših življenjskih področjih za zdravje: prehrani, gibanju, spanju, notranjem miru, globokih vezeh med ljudmi, povezanosti z naravo ter življenjskem smislu. Omogoča nam, da dosežemo temeljite in trajne spremembe brez občutka, da je bilo pretežno. Letošnji poudarek bo na identiteti, ki omogoča doseganje zelenih ciljev.

Vsebina:

Več sebe & pranic healing:

- Miselnost do zadovoljstva in napredka,
- Osebna analiza za več sebe,
- Privlačimo to, kar smo,
- Metodologija srečnega življenja,
- Pranic healing - Protokol za zmanjšanje stresa.

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.

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

Potek programa

Program se začne v petek ob 14. uri in traja do sobote do 18. ure.

1. dan

14.30–14.45	Pozdrav in dobrodošlica s kratko predstavitvijo programa
15.00–16.30	Predavanje Več sebe®: miselnost do zadovoljstva in napredka Osebna analiza, zakon privlačnosti in metodologija srečnega življenja
16.30–17.00	Kava in čaj
17.00–18.00	Bizantinski Castrum - sončni zahod - meditacija hvaležnosti
18.00–19.00	Večerja

2. dan

7.00–8.00	Jutranji gibalni rituali - vaje v naravi
8.00–9.00	Zajtrk
9.30–11.00	Praktična delavnica Ponovitev osnov Holobody in nadaljevanje: Identiteta, ki zmore
11.15–13.00	Safari park, Basilica Sv. Marije
13.00–14.30	Kosilo
15.00–16.00	Praktična delavnica Pranic healing 2: Ponovitev osnovnega čiščenja in protokol za zmanjšanje stresa
16.00–16.15	Kava in čaj
16.30–17.30	Praktična delavnica Q&A, pismo sebi in zaključna meditacija

Cena programa na/osebo: 450 €

(DDV je vključen)

Z vami bova



Urša Milavec

Ustanoviteljica in avtorica vseh programov Master Change Traininga, ki se ukvarjajo z osebno rastjo, notranjim ravnovesjem ter dobrim počutjem. Avtorica zbirke knjig pod skupnim naslovom Več sebe® in spletnih tečajev za mladostnike in starejše. 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

Mail: info@masterchangetraining.si
www.masterchangetraining.si

Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana, 08 / 201 4369

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, Alfa Laval d.o.o. ter mnogimi posamezniki.