

FALL IN RETREAT

Krenite s nama na čarobno jednodnevno jesensko druženje. Probudite svoju žensku energiju, prihvatite se, otpustite sve što vam je suvišno i što vam ne teba. Osjetite lakoću života, napunite svoj duh novim spoznajama i usvojite zdrave životne navike. Osjetite čarobno godišnje doba jeseni i budite poput drveta, koje otpušta lišće koje mu ne treba. Dopustite prirodi da se pobrine za vas, u jezeru utopite svoju tugu, neka vjetar odnese vaše brige, prihvatite zagrljaj i zaštitu majke zemlje te probudite plamen nove energije u vama. Jesen je doba ravnoteže dana i noći, na isti način pronađite unutarnji balans između svijetla i tame kao sastavni dio života.

Iskusite poseban doživljaj u predivnom okruženju **Rajskoga vrta, Park prirode Lonjsko polje**. Uživajte u kući za odmor, prekrasnom vrtu, jezeru Tišina i u čarima Parka prirode.

Raspored:

- 9:00h okupljanje, upoznavanje, smoothie dobrodošlice
- 10:00 – 11:00h vinyasa heart opening yoga
- 11:00 – 12:00h tehnike disanja i meditacija za otpuštanje i prihvaćanje
- 13:00 – 14:00h jesenski detox obrok
- 14:00 – 16:00h šetnja po Lonjskom polju
- 16:00 – 17:30h radionica “Osnaživanje ženske energije”
- 17:30 – 18:00h predivna meditacija zahvalnosti
- 18:00 odlazak kući

Dobrobiti nakon završetka tretmana:

- oslobađanje od tereta; stresa, briga, neuravnoteženih emocija
- prihvaćanje i razvijanje ljubavi prema sebi i prema drugima
- osvještavanje svojih vrijednosti i svoje svrhe
- čišćenje i energiziranje tijela, uma i duha
- povećanje ženske energije i samopouzdanja
- povećanje kreativnosti i svjesnosti

FALL IN je retreat za ženski um, duh i tijelo. Outdoor je event. Počinje u subotu 24.09. u 9:00h ujutro, a završava u 18:00h navečer. Dan će biti ispunjen satom joga, disanjem, meditacijom, slobodnim vremenom, radioncom, te zajedničkim druženjem i uživanjem u jesenskim vegetarijanskim detox obrocima. Ponesite svoju joga prostirku. Pridružite nam se!

