



Na pravi poti.

DUGI OTOK OAZA MIRU

sobota,
16. 09. 2023
do
nedelja,
24. 09. 2023

Vrhunski 9-dnevni antistres oddih z dr. Milanom Hosto!

Fantastična lokacija v gostem borovem gozdu takoj ob kristalno čistem morju.

Prava pot slej ko prej človeka pelje v premišljen umik, ki pogosto vodi v pomemben življenjski premik. Pridružite se nam na navdihujočem oddihu na Dugem otoku. Pripravili smo visokokakovostne storitve za krepitev odpornosti na stres ter učinkovito skrb za telesno, duševno in duhovno zdravje.

Vita activa in kontemplativa

Program obsega naslednje vsakodnevne vsebine, ki jih vodi dr. Milan Hosta:

- **Zdravilno dihanje!**
Vaje Butejkove metode dihanja in izbrane tehnike iz pranayame.
- **Krepčilno gibanje!**
Vaje za razvoj moči in prožne odpornosti po FlowCode metodi.
- **Mentalni preboji!**
Dopoldanske 90-120 minutne delavnice osebnostnega razvoja, procesne in transformativne meditacije.
- **Tematski večerni pogovori!**
Človeška toplina, povedna tišina, notranji mir, prizemljena duhovnost, razigrani špricer, dalmatinske pesmi!

V prostem času se čez dan v borovi senci dela na svoji ljuboživi esenci! Pohodništvo, kolesarjenje, prosto potapljanje, plavanje.

Izvrstna lokacija omogoča izlet z ladjico na Kornate, ogled svetilnika Veliki Rat in naravnega parka Telaščice, špilje Golubinka ter obisk domačije z nasadom oljk ter degustacijo sira, pršuta in vina.

MILAN HOSTA

je športni pedagog in filozof:

- Ustanovitelj Dihalnice, vodilni strokovnjak dihanja in častni član International Buteyko Breathing Professionals.
- Predavatelj in raziskovalec na Fakulteti za vede o zdravju Univerze na Primorskem.
- Prvi Integrativni Enneagram coach v Sloveniji (ICF akreditiran).
- Član Familylab Slovenija in profesionalni član Galileo Commission, ki raziskuje in širi meje znanosti, medicine in duhovnosti.
- Strokovni sodelavec razvoja FlowCode metode in mednarodni mentor FlowCoach izobraževanja.
- Član ekipe trenerjev pri Resilience Institute Global, Švica.
- Oče Sportikus fair play kampanje in začetnik Playness pedagogike.



Dnevni program

Vsak dan potekajo: vodene dihalne in gibalne vaje (60 min), dopoldanske delavnice (D) in večerni tematski pogovori (V).

Pridržujemo si pravico do prilagajanja programa in združevanja vsebin glede na druge aktivnosti in nepredvidene okoliščine.

1. stopnja: UMIRITEV

Povezava dihanja s telesnim, čutvenim in mentalnim cogitom.

Dan 1

- Prihod udeležencev (D).
- Uvodni navdih (V).

Dan 2

- Zdravilna in krepčilna moč zavestnega diha (D).
- Kako in koliko življenjske napetosti prenesemo (V).

Dan 3

- Diagnostika zdravja s pomočjo diha. Igra s 5. elementi: eter, zrak, ogenj, voda, zemlja (D).
- Devet poti osebnostnega razvoja po Enneagramu (V).

2. stopnja: NASTAVITEV

Čustvena zrelost, življenjska napetost, dinamika razvoja.

Dan 4

- Respiratorno-somatska integracija s procesno meditacijo (D).
- Celično zdravje, voda, hrana in spanje (V).

Dan 5

- Psiho-somatska integracija in izlet v zgodovino duše (D).
- Kako postati pretočna osebnost (V).

Dan 6

- Telesno ravnotežje in gibljivost ter psihično ravnesje in prilagodljivost (D).
- Dobra praksa: udeleženci vodijo program (V).

3. stopnja: STVARITEV

Od želje k navadi. Mentalni preboj in ljuboživi naboj.

Dan 7

- Zavestno vstopanje v spremenjena in višja stanja zavesti (D).
- Igrivost in ljuboživost (V).

Dan 8

- Načrtovanje življenjske spremembe s 369matrico (D).
- Zaključna kontemplacija: ko svet postane svet in ritualizacija vsakdana (V).

Dan 9

- Odhod.

Nastanitev:

Hotel Luka je 2-zvezdični hotel, ki ima vse, kar potrebuje človek, ki vlaga vase. Sobe so čiste, klimatizirane, imajo TV in kar je najpomembneje, ležišča so opremljena z odličnimi vzmetnicami za udoben spanec.



Hotel nudi odlično hrano:

- Samopostrežni zajtrk.
- Kosilo in večerja s 3 izbirnimi meniji (ribe, meso in vegetarijansko), s tremi hodi (predjed, glavna jed in sladica).

V paket oddiha sta vključeni tudi dve posebni večerji: Dalmatinska večerja z ribjimi specialitetami ter fine dining izkušnja s štirimi hodi.

Cena na osebo:

€1.200 v dvoposteljni sobi vključuje (polni penzion, bogat dnevni antistres program).

Doplačilo za samostojno namestitev v dvoposteljni sobi: €300.

Ekskluzivna ponudba:

Za tiste, ki želijo natančno orientacijo na poti osebnostnega razvoja, lahko ob doplačilu €200 opravijo enneagram psiho-spiritualno testiranje (angleški jezik), s katerim prejmejo 40 strani poročila in individualno seanso z dr. Hosto.

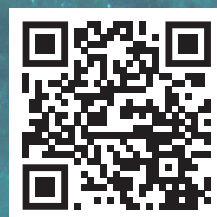
Ob prijavi je potrebno plačati akontacijo 400 eur, ki šteje kot prvi obrok. Plačilo je možno tudi na dva ali tri obroke. Navodila za plačilo prejmete ob prijavi.

Število mest je omejeno na 25.

Podrobnejše informacije:

info@napravipoti.si

041 518 824



Več si preberite na:
www.napravipoti.si