

# OD DETOKSIKACIJE DO ZDRAVLJA I OSOBNE TRANSFORMACIJE

## Vodeni post

Postom se postiže normalizirajući i pomlađujući učinak na sve vitalne fiziološke, emotivne i mentalne funkcije. Pospješuje se rad žlijezdi i lučenje hormona, jača sposobnost svijesti, uspostavlja se biokemijska ravnoteža organizma. Tijekom posta prolazimo kroz transformaciju na fizičkom, energetskom, emocionalnom, mentalnom i duhovnom planu, a da bi učinak posta na svim nivoima bio što dublji i donio Vam dugotrajno dobrostanje i ispunjenje, pozivamo Vas na sljedeći program:

- ljekovito gladovanje na zelenim sokovima, čajevima i vodi
- intenzivna detoksikacija organizma i čišćenje crijeva
- jutarnje šetnje u prirodi, prilagođene antistress/ detoks vježbe i oslobađajuće plesne metode za fizičko tijelo
- procesiranje emocionalnih blokada i transformacija ograničavajućih mentalnih obrazaca u životno podržavajuće stavove
- rad na energetskom tijelu, usklađivanje čakri i harmonizacija aure
- vođene vizualizacije, zvučne meditacije i putovanje u tišinu
- otkrivanje, pokretanje i razvoj skrivenih potencijala za Vaše i Opće Dobro

Post ne mora biti naporno iskustvo već aktivni proces dubokog poniranja u sebe i pozitivne transformacije. Ono što ćemo otkriti su neograničeni osobni potencijali koji nam, ako si to dozvolimo, mogu u potpunosti promijeniti i oplemeniti život. Dobrodošli!

**TRAJANJE:** 6 dana/20 sati

**CIJENA:** 120€

Za rane prijave (do mjesec dana prije radionice), uz uplatu akontacije od 150kn, cijena je 100€;

### VODITELJI:

#### **Ratko Vlahov**

Suvlasnik hotela Korinjak, osnivač i organizator programa "Odmor za dušu". Na putu prema ozdravljenju, kroz proces višetjednog posta prošao je više puta.

#### **Helena Petrović Gaia**

Učiteljica je yoge, tai chi chuana i raznih oblika pokreta i terapijskog plesa s 25-godišnjim iskustvom u psihospiritualnim metodama. Helena je godine 1999. pokrenula Taiji Quan u Istri gdje danas sa suprugom vodi Centar orijentalnih vještina Yuan Tong ( [www.taichipula.com](http://www.taichipula.com) ). Suosnivačica je i GAIA-Holističkog centra za razvoj svijesti i osobnih potencijala gdje facilitira TranceDance rituale, vodi tečajeve yoge i reikija, grupne meditacije, individualna savjetovanja i radionice osobne transformacije. U skladu sa ritmovima univerzuma svjesno prolazi kroz dnevne, tjedne i višetjedne procese posta. Majka je tri sina i zagovornica prirodnog poroda.

# FROM DETOXIFICATION TO HEALTH AND PERSONAL TRANSFORMATION

## Detox workshop- guided fasting

With fasting is achieved normalizing and rejuvenating effect on all the vital physiological , emotional and mental functions . It improves the functioning of glands and secretion of hormones , strengthens the ability of consciousness , establishes the biochemical balance of the body . During the fast person pass through transformation on the physical , energetic , emotional , mental and spiritual level . For the most profound effect of fasting on all levels and the long-term well-being and fulfillment , we invite you to the following program :

- healing fasting on green juices , teas and water
  - intensive detoxification of the body and cleaning the intestines
  - morning walks in nature , custom anti-stress / detoxification exercises and liberating dance methods for the physical body
  - processing of emotional blockages and transformation of limiting mental patterns into life-supporting attitudes
  - work on the energy body , chakra alignment and harmonization of aura
  - guided visualization , meditation and sound journey into silence
  - detection , launch and development of our hidden potential for the personal as well as common good
- Fasting does not have to be a hard experience , but an active process of plunging deep into yourself and path of positive transformation . What we discover are the unlimited personal resources which , if we let it , can completely change and enrich our lives . Welcome!

**DURATION:** 6 days/20hours

**PRICE :** 120 €

for early registration (until a month before the workshop ) , with an advance payment of € 20 , the price is € 100 ;

### HOSTS:

#### **Ratko Vlahov**

Ratko Vlahov is co-owner of the hotel Korinjak , founder and organizer of the program „Vacation for the soul“. On the road to recovery , through a process of more-weeks fasting, he passed several times .

#### **Helena Petrovich Gaia**

The teacher of Yoga , Taiji Quan and various forms of therapeutic movement and dance with 25 years of experience in psycho-spiritual methods . Helena in the year 1999 launched Taiji Quan in Istria, where today, with her husband David Petrovich, she runs a Center of Oriental Arts Yuan Tong ( [www.taichipula.com](http://www.taichipula.com) ) . Also, as a Co-founder of GAIA Holistic Center she leads Yoga classes, Reiki courses, facilitates TranceDance rituals and group meditations, conducts individual counseling and workshops for personal development. In accordance with the rhythms of the Universe Helena consciously goes through daily, weekly and monthly fasting processes .Helena is mother of three sons and advocate of natural childbirth.