5. INTENZIVNI ANTISTRES KAMP: SLJEME 2018

 **THE BEAUTY OF LIVING HERE AND NOW, MEDITATION RETREAT**

 **LJEPOTA ŽIVLJENJA TU I SAD**

 [**Tomislavov dom**](http://www.sljeme.hr/default.aspx?id=9) **16.10 – 21.10. 2018. godine**

 **Identifikacija uzroka vlastitog stresa, otpuštanje stresa, individualna izrada smjernica ( program vježbi i antistres tehnika) i preuzimanje odgovornosti za poboljšanje i očuvanje vlastitig zdravlja**

**PROGRAM**

|  |
| --- |
| **1. DAN** |
| 12 sati  | **Dolazak na Sljeme, Tomislavov dom** |
| 13 sati | **Smještaj u sobe** |
| 13 – 14 sati  | **Međusobno upoznavanje sudionika radionice i predstavljanje Antistres kampa** |
| 14 - 15 sati  | **Mali marendin** |
| 15 - 16,30 sati  | **Šetnja parkom prirode** |
| 17 - 17,45 sati | **Everyday life - Naša zajednička svakodnevica - dogovor o pravilima ponašanja za vrijeme boravka u kampu (hotelu)** |
| 18 - 19 sati  | **Kundalini** |
| 19,30 – 20,30 sati | **Večera** |
| 20,30 sati | **Večernji session: rad u malim grupama** |

|  |
| --- |
| **2. DAN** |
| 7 - 8 sati | **Jutarnji ples, O.D.H.E.**  |
| 8 - 9,30 sati | **Doručak** |
| 9,30 – 12 sati | **Jutarnja sesija:****Priča o stresu i tehnikama otpuštanja sresa koje ćemo koristiti****Specijalizirana kineziologija “Three in One Concepts”, Shiatsu tretman “Divine Healing”, razne tehnike meditacije i relaksacije, O.D.H.E. ( Osho Divine Healing Exercise-vježbe disanja inspirirane drevnim kineskim i japanskim meditativnim vježbama)** |
| **Pauza za čaj** |
| 12-13 sati | **Radionica: Simboli i čakre****Podnevna meditacija Chakra Breathing/ tehnika disanaja po čakrama** |
| 13 - 15 sati  | **Mali objed naših delicija i spavanje** |
| 15 - 17 sati | **Poslijepodnevna sesija:****Ples kao tehnika otpuštanja stresa****Radionica: Bazna čakra** |
| **Pauza za čaj** |
| **Gibbberish** |
| 17 sati | **Zvučna kupka** |
| 18 - 19 sati | **Kundalini meditacija** |
| 19,30 – 20,30 sati | **Večera** |
| 20,30 sati | **Večernji session: rad u malim grupama** |

|  |
| --- |
| **3. DAN** |
| 7 - 8 sati | **Vježba disanja, hodanje kao meditacija, O.D.H.E. u prirodi** |
| 8 - 9,30 sati | **Doručak** |
| 9,30 -12 | **Jutarnja sesija:****Barometar ponašanja****Brain Gym****Radionica: Tehnike za poboljšanje rada u grupi**  |
| **Pauza za čaj** |
| 12 - 13 sati | **Reproduktivna čakra****Podnevna meditacija Heart Chakra II** |
| 13 - 15 sati  | **Mali objed naših delicija i spavanje** |
| 15 - 18 sati | **Poslijepodnevna sesija:****Zvuk kao tehnika otpuštanja stresa-Healing sounds****Radionica: Solar Plexus čakra** |
| **Pauza za čaj** |
| 18 - 19 sati | **Komunikacijske vještine-rad u parovima****Kundalini meditacija** |
| 19,30 sati | **Večera** |
| 20,30 sati | **Večernja sesija: Rad u malim grupama****Kineziološko testiranje za detekciju emotivnog uzroka stresa****Ples kao antistres tehnika** |

|  |
| --- |
| **4. DAN** |
| 7 - 8 sati | **Vježba disanja, hodanje kao meditacija, O.D.H.E. u prirodi** |
| 8 – 9,30 sati | **Doručak** |
| 9,30 -12 sati | **Jutarnja sesija:****Pisanje kao antistres tehnika****Ples kao meditacija****Radionica: Srčana čakra** |
| **Pauza za čaj** |
| 12 - 13 sati  | **“Divine healing” demonstracija shiatsu tretmana, Scuola O.D.H.A. I dio** **Podnevna meditacija Nadabrahma** |
| 13 - 15 sati | **Mali objed naših delicija i spavanje** |
| 15 - 18 sati | **Poslijepodnevna sesija:****Barometar na tijelu-kako naše emocije djeluju na naše tijelo****Radionica: Grlena čakra****Emocije kao uzrok stresa: bijes, strah i tuga** |
| **Pauza za čaj** |
| 18 - 19 sati | **“Divine healing” demonstracija shiatsu tretmana, II dio****Kundalini meditacija**  |
| 19,30 sati | **Večera** |
| 20,15 sati | **Večernji session: rad u malim grupama, kineziološko testiranje čakri I korekcija**  |
|   | **Healing session** |

|  |
| --- |
| **5. DAN** |
| 7 – 8 sati | Vježba disanja, hodanje kao meditacija, O.D.H.E. u prirodi  |
| 8 - 9,30 sati | Doručak |
| 9,30 - 12 sati | Jutarnja sesija:Ples kao meditacijaRadionica: Treće oko čakra |
| Pauza za čaj |
|  | Praktična vježba-“Divine healing” shiatsu mini sesija u parovima |
| 13 - 15 sati  | Mali objed naših delicija i spavanje |
| 15 - 19 sati | Poslijepodnevna sesija:Ples kao meditacijaRadionica: Krunska čakraKomunikacijske vještineTehnike otpuštanja sresa u parovima |
| Pauza za čaj |
|  | Slušanje muzike kao meditacija/tehnika za otpuštanje stresa  |
| 19,30 – 20,15 sati | Večera |
| 20,15 sati  | Večernji session: Kino |
| 21,15 sati | Disco |

|  |
| --- |
| **6. DAN** |
| 7 - 8 sati  | **O.D.H.E. u prirodi** |
| 8 – 9,30 sati | **Doručak** |
| 9,30 - 12 sati  | **Rad u grupi** **Feedback i rekapitulacija usvojenih znanja i vještina****"The healer is the healed "****Pismo****Individualna izrada smjernica ( program vježbi i antistres tehnika) za buduće ponašanje i preuzimanje odgovornosti za svoje psihofizičko i duhovno zdravlje****Ples i zagrljaji** |
| 14 sati | **Mali objed naših delicija** |