**ANTISTRES VIKEND**

**Moslavačka Slatina, 10.03.do 12.03.2023.**

**“ The greatest gift is to know yourself“ OSHO**

****

**Petak, 10.03.2023.**

Dolazak tijekom jutra.Registracija i smještaj u sobe do 12 sati.

Upoznavanje, ples, šetnja/ O.D.H.E./ radionica zdrave prehrane

Kundalini meditacija

Večera

Plesna meditacija, rad u maloj grupi

Shiatsu masaža-Divine healing

**Subota, 11.03.2023.**

Dinamička meditacija

Satsang

Doručak, *Creativity hour*

****Jutarnja sessija, meditacija

Ručak i odmor

Popodnevna sesija, divine healing. Kundalini meditacija

Večera

 Ples, meditacija, zvučna kupka

**Nedjelja, 12.03.2023.**

Dinamička meditacija

Satsang

Doručak, *Creativity hour*

Jutarnja sessija, meditacija

 Ručak

Šetnja/ O.D.H.E.

Divine healing

****

 Cijena dvodnevnog vikenda je 146 € ( umirovljenici i studenti 112 €) i uključuje smještaj i tri vegetarijanska obroka dnevno. Asistenti i učenici Škole za osobni rast , *HEALING ARTS* plaćaju samo smještaj (106 €, umirovljenici 85 €)

**Što ćeš trebati od odjeće i obuće?**

Za jutarnji satsang trebat će vam bijela odjeća: majice, hlače, haljine, džemperi, šalovi, marame, ogrtači, čarape. Dakle ne bež, niti sivo, niti roza. BIJELO.

Za sve ostale aktivnosti preporučam laganu svjetlu odjeću od prirodnih materijala. Bit će znoja pa spremite nekoliko presvlaka.U dvorani smo bosi ili u čarapama, u centru u papučama ili cipelama u kojima ne izlazimo van .Ponesite svakako patike ili cipele i trenerku za boravak na otvorenom.Možda i jednu presvlaku stare odjeće za rad u vrtu i gaju. Za shiatsu tretmane djevojke neka ponesu lagane grudnjake/topiće s bretelama i/ili lagane potkošulje s bretelama. Ponesite svoje maskerine, stare bilježnice ako još znate gdje su, a healeri i knjige.

Tko dolazi autom neka ponese po dvije bijele plahte za praktični dio. Može i one mekane dekice.Svakako ih označite da znate koje su vaše. I one čarobne infuzore.

Kome treba prijevoz od Zagreba ili Popovače, javite unaprijed.

Jako se radujem ponovnom druženju i zagrljajima.Za sve što vas zanima ili nije jasno, tu smo Lilian i ja. Pozdrav Magdalena

**Dr Ljiljana Lulic Karapetric, 098 301 812,** Udruga Promjena za promicanje zdravlja i

 zdravog načina života, [www.udruga-promjena.hr](http://www.udrugapromjena.hr)

 **Dr Magdalena Nardelli Kovačić, 099 653 22 72,** [www.naucizivjetizdravo.com](http://www.naucizivjetizdravo.com)

 magdalena.nardelli@gmail.com