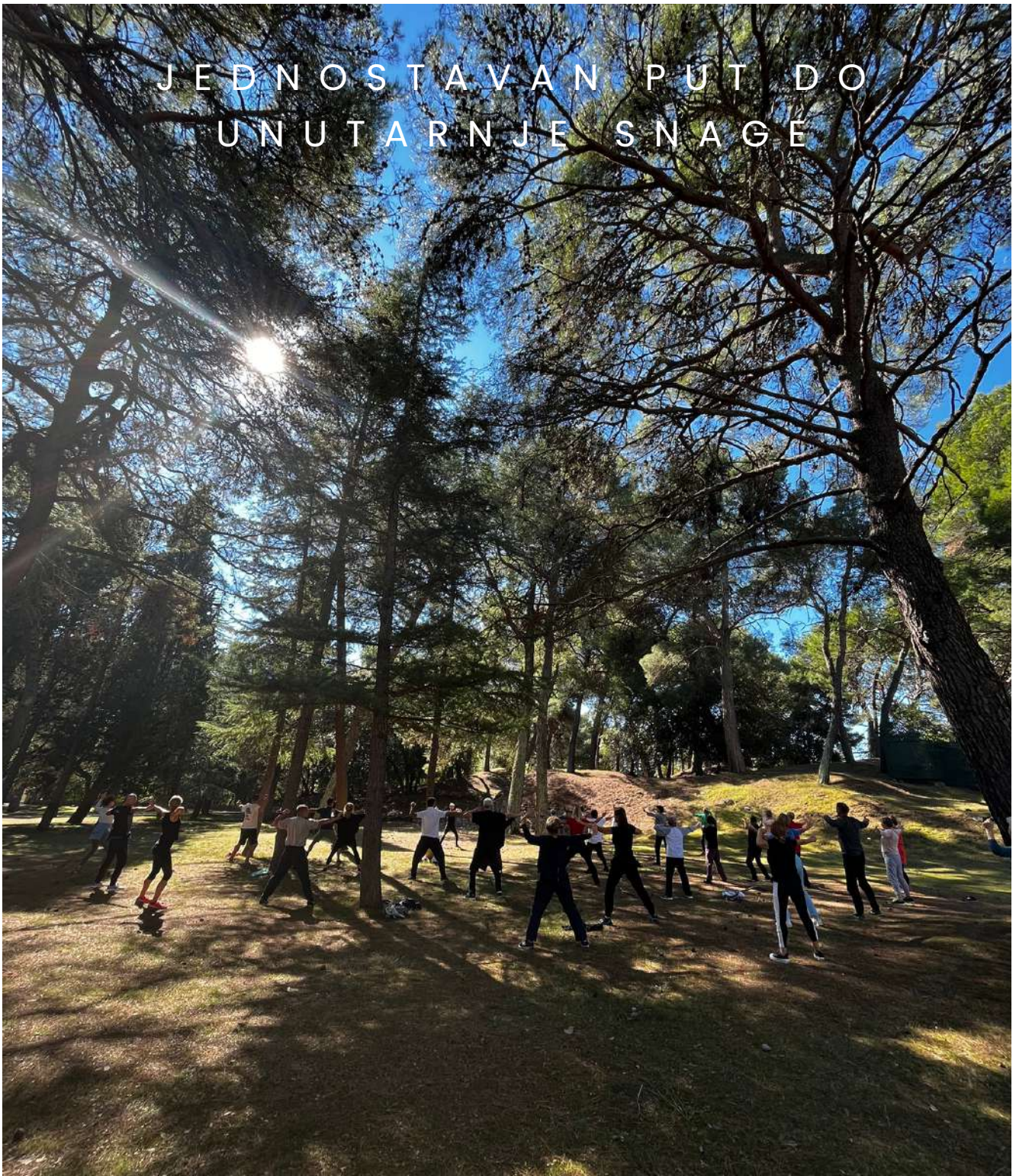


MAKROBIOTIKOM DO VITALNOSTI



JEDNOSTAVAN PUT DO
UNUTARNJE SNAGE

30.9. – 7.10. 2023.

HVAR, OTOK HVAR

makro**o**nova

Želiš se osjećati stabilno, imati snažan imunitet, otpornost na stres i promjene, te ostvariti svoj puni potencijal? Mi smo tu da ti pomognemo i s tim ciljem neprestano razvijamo rezidencijalni seminar

Makrobiotikom do vitalnosti,

koji se ove godine održava 24. put.



Sve to vrijeme kroz seminar svjedočimo transformacijama ljudi koji su u samo sedam dana doživjeli značajna poboljšanja u svojim vitalnim sposobnostima.

Pridruži nam se ako i ti želiš osjetiti pozitivne promjene!



Program seminara ostvaruju:

**David Pejić, Jadranka Boban Pejić,
Tamara Dabić Kempf, Sanja Novko,
Tamara Popović, Vlasta Juratovac,
Andrea Cetina i Jasna Đurđev -**

prema konceptu autora seminara Zlatka Pejića,
makrobiotičkog učitelja i savjetnika.

Seminar je nastao s ciljem da pokaže i dokaže da može biti drugačije. Krajnji cilj je da svatko osobno osjeti promjenu na bolje. Isto tako, a možda i važnije, da nauči vještine koje može samostalno primjenjivati i nakon seminara. Mnogi ljudi ponovno dolaze na seminar i vidim da su usvojili i dalje razvijali vještine i time ostvarili kontinuitet u poboljšanju osobnog zdravlja.

~Zlatko Pejić

Što možeš očekivati od seminara?

Bijeg od užurbanog svakodnevnog života u prekrasnom okruženju Hvara

Vježbe vitalnosti temeljene na drevnoj praksi Qi Gonga koje su pažljivo osmišljene za ovaj program



Ciljane vježbe disanja i zvučne meditacije

Do-In vježbe s elementima samomasaže

Dnevne obroke bazirane na makrobiotičkim principima, pripremljene od cjelovitih i ekoloških namirnica

Individualizirane profesionalne tretmane - shiatsu, đumbiroterapija i Raindrop terapija



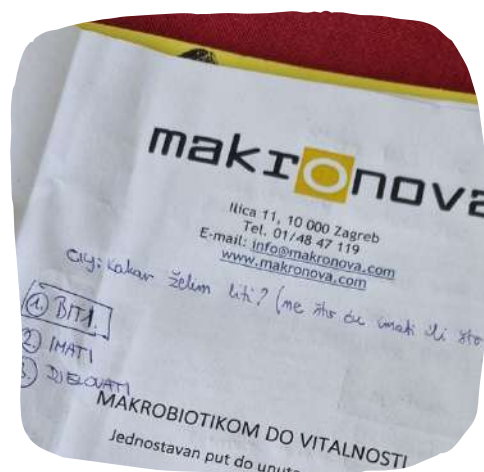
Razumijevanje koncepta vitalnosti i što je čini

Razvijanje kvalitetne komunikacije sa samim sobom i okolinom

Jednostavne alate koje možeš primijeniti i koji će postati trajna vrijednost u tvom životu

Redovitim sudjelovanjem u aktivnostima i spremnošću da se posvetiš intenzivnom i cjelovitom programu doći ćeš do ovih rezultata:

- povećanje vitalnih kapaciteta
- snažniji imunitet i veća psihofizička stabilnost
- veća motivacija i inspiracija
- kvalitetnija komunikacija
- pregled vlastitog stanja i lakše pronalaženje rješenja
- veće samopouzdanje i odlučnost
- osjećaj stabilnosti, zadovoljstva i svježine
- dugoročni učinak seminara



Svaki polaznik prije dolaska na seminar ispunjava upitnik temeljem kojeg dobiva preporuku za:

- program jutarnjeg vježbanja (Do-In / Qi Gong)
- dva tretmana koje će primiti tijekom seminara (shiatsu, dumbiroterapija, Raindrop tretmani)
- tip prehrane koji će pratiti tijekom seminara

Navedene individualizirane preporuke prilagođene su trenutnom stanju i kondiciji svakog polaznika, s ciljem optimalnog učinka seminara. Prije seminara polaznici dobivaju upute za pripremu za seminar kako bi se pospješili njegovi individualni učinci.

Kako izgleda jedan dan na seminaru:

- **7:00 - jutarnje vježbanje (Do-In ili Qi Gong)**

Polaznici se okupljaju sa svojim voditeljem (ovisno o preporučenom tipu vježbanja) i prolaze kroz prvi set jutarnjeg vježbanja

- **8:00 - doručak**

Jutarnji obrok prema tipu prehrane koji je polazniku preporučen



- **10:15 - 12:30 - jutarnji blok predavanja i radionica, autotretmana i grupnog vježbanja**

- **12:30 - ručak**

Svi polaznici konzumiraju jednaki cjeloviti ručak s desertom

- **15:30 - 18:00 - poslijepodnevni blok predavanja, radionica, autotretmana i grupnog vježbanja**

- **18:00 - večera**

Juha i cjeloviti obrok prema tipu prehrane koji je polazniku preporučen

- **19:30 - 20:30 - večernje predavanje**

Raspored tretmana dostupan je kod dolaska na seminar.



Ostatak vremena na volju je za slobodne aktivnosti i druženje.

Check-in je 30.9. od 15 sati

Program počinje 30.9. s večerom u 18:30, a nastavlja se s orijentacijom u 20:00.

Odlazak je planiran za subotu, 7.10., u jutarnjim satima u skladu s brodskim linijama.

Check-out 7.10. do 11 sati

Cijena seminara:


OPCIJA 1: **1.050 EUR** - jednokratno plaćanje (za prijave do 20.8.)

OPCIJA 2: **1.150 EUR** - plaćanje na rate

Rezervacija mjesta na seminaru potvrđuje se uplatom akontacije u iznosu od 230 € u roku od 7 dana od pismene ili usmene rezervacije.

Razradu uplata polaznik dobiva kod prijave u skladu s odabranom opcijom.

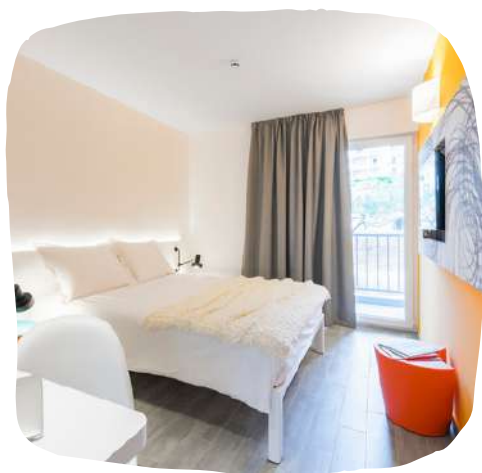
Cijena seminara uključuje:

- cjelokupni program (detaljnija programska tablica bit će dostupna neposredno pred seminar, tijekom rujna),
 - dva tretmana po individualiziranoj preporuci (shiatsu, đumbiroterapija, Raindrop),
 - 3 dnevna obroka - obroci su pripremljeni prema makrobiotičkim načelima od organskih, cjelovitih namirnica koje pažljivo odabire i priprema educirani tim kuhara prema smjernicama autora seminara u skladu s programom,
 - napitci i osvježenje tijekom dana,
 - pisani materijali koji prate programski sadržaj
- 

Cijena smještaja:

Smještaj za polaznike seminara osiguran je u **hotelu Pharos u Hvaru** po posebnoj cijeni od **75,00 EUR po sobi po noćenju**, neovisno o tome je li soba jednokrevetna ili dvokrevetna.

Smještaj rezervirajte putem sljedećeg linka na [webu hotela*](#).



Cijena smještaja za sedam dana: **525 EUR / po sobi**
Boravišna pristojba iznosi **7.96 EUR po osobi** (za 7 dana)

Hotel se nalazi na nekoliko minuta hoda od centra grada Hvara. Okružen je borovom šumom i nasadima maslina koji pružaju ugodan zaklon od sunca, a sa same lokacije hotela puca očaravajuć pogled prema Paklinskim otocima.



*Na raspolaganju su sobe s pogledom na more (jug/kat), bazen (jug/prizemlje) i sobe s pogledom na park. Ovisno o raspoloživosti u trenutku rezervacije.

Dodatne napomene:

Prijevoz je u vlastitoj organizaciji polaznika, pri čemu smo na raspolaganju za informacije oko navedenog.

Uvjeti otkazivanja:

U slučaju otkazivanja do 9.8.2023. zadržava se iznos od 100 €

U slučaju otkazivanja od 10.8.2023. zadržava se cjelokupan iznos akontacije

U slučaju otkazivanja nakon 2.9.2023. zadržava se cjelokupan uplaćeni iznos

U slučaju otkazivanja nakon 23.9.2023. (7 dana prije seminara) potrebno je podmiriti cjelokupan iznos odabrane opcije.

Uplate kreditnom karticom uvećavaju se za 5%

Stojimo na raspolaganju za sve dodatne informacije:

makronova

Ilica 11, 10000 Zagreb

tel: 01/4847 119

rezidens@makronova.com

SEMINAR PODRŽAVAJU:

