

## **PROMJENA UDRUGA ZA PROMICANJE ZDRAVLJA I ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA**

Vrapčanska cesta 166, 10 000 Zagreb,

OIB: 94827216757, žiro račun 236 0000 – 1101987211

Predsjednica, Ljiljana Lulić Karapetrić, mobile +385 (0) 98 3012 812

### **PROJEKT ZA LIJEČNIKE – EDUKACIJA EDUKATORA**

CILJ projekta je :

- edukacija i osnaživanje liječnika za preventivan način rada
- poticanje konstruktivnih obrazaca ponašanja i zdravih stilova života
- aktivno sudjelovanje i poboljšanje međusobne suradnje

PRVI DIO/Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost u prevenciji kardiovaskularnih bolesti – 2013

**DRUGI DIO/Zdravlje i stres - 2014**

### **RADIONICA/ ANTISTRES KAMP**

**Autorica i voditeljica radionice – Magdalena Nardelli Kovačić dr obiteljske medicine**

**Biograd, hotel ILIRIA/KORNATI      15.10 – 19.10. 2014. godine**

CILJ radionice je:

- učenje novih obrazaca ponašanja koji će doprinijeti relaksaciji i uspostavljanju prirodnog i nesmetanog protoka energije u tijelu.
- usvajanje tehnika i vještina za jačanje prirodnih obrambenih mehanizama za očuvanja zdravlja i spriječavanja bolesti

## **PROGRAM/ BIOGRAD 15.10. - 19.10.2014.g**

### **1. DAN**

9-10 sati : Međusobno upoznavanje sudionika radionice/antistres kampa/

10-12 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

- Naša zajednička svakodnevica-dogovor o pravilima ponašanja za vrijeme boravka u hotelu

Pauza za čaj

Radionica: Simboli i čakre

12-13 sati: Podnevna meditacija Chakra Breathing/ tehnika disanja po čakrama

13-15 sati: Ručak i popodnevni odmor

15-17 sati: **Poslijepodnevna sesija:**

Ples kao tehnika otpuštanja stresa

Radionica: Bazna čakra

Gibberish

Pauza za čaj

17-18 sati: Kundalini meditacija

18 i 30 sati: Večera

20 sati: **Večernja sesija:**

Rad u malim grupama

Tehnike relaksacije

## **2. DAN**

7-8 sati : Vježba disanja, jutarnji ples, O.D.H.E.

8-9,30 sati: Doručak

9,30-12 sati: **Jutarnja sesija:**

Barometar ponašanja

Brain Gym

Radionica: Tehnike za poboljšanje rada u grupi

Reproduktivna čakra

Pauza za čaj

12-13 sati: Podnevna meditacija Heart Chakra II

13-15 sati: Ručak i popodnevni odmor

15-18 sati: **Poslijepodnevna sesija:**

Zvuk kao tehnika otpuštanja stresa-Healing sounds

Radionica: Solar Plexus čakra

Komunikacijske vještine-rad u parovima

Pauza za čaj

18-19 sati: Kundalini meditacija

19,30 sati: Večera

20,30 sati: **Večernja sesija:** Rad u malim grupama

Kineziološko testiranje za detekciju emotivnog uzroka stresa

### **3. DAN**

7-8 sati : Vježba disanja, jutarnji ples, O.D.H.E.

8-9,30 sati: Doručak

9,30 -12 sati: **Jutarnja sesija:**

Pisanje kao antistres tehnika

Ples kao meditacija

Radionica: Srčana čakra

Pauza za čaj

**“Divine healing” demonstracija shiatsu tretmana, Scuola O.D.H.A.**

**I dio**

12-13 sati: Podnevna meditacija Chakra Dance

13-15 sati: Ručak i popodnevni odmor

15-18 sati: **Poslijepodnevna sesija:**

Barometar na tijelu-kako naše emocije djeluju na naše tijelo

Radionica: Grlena čakra

Pauza za čaj

**“Divine healing” demonstracija shiatsu tretmana, II dio**

18-19 sati: Kundalini meditacija

19,30 sati: Večera

20,30 sati: **Večernja sesija:** Rad u malim grupama

#### **4. DAN**

7-8 sati : Vježba disanja, jutarnji ples, O.D.H.E.

8-9,30 sati: Doručak

9,30 -13 sati: **Jutarnja sesija:**

Ples kao meditacija

Radionica: Treće oko čakra

Pauza za čaj

**Praktična vježba-“Divine healing” shiatsu tmini sesija u parovima**

12-13 sati: Podnevna meditacija Chakra Dance

13-15 sati: Ručak i popodnevni odmor

15-19 sati: **Poslijepodnevna sesija:**

Ples kao meditacija

Radionica: Krunska čakra

Komunikacijske vještine

Tehnike otpuštanja sresa u parovima

Pauza za čaj

Slušanje muzike kao meditacija/tehnika za otpuštanje stresa

Kineziološko testiranje čakri i korekcija

19-20,30 sati: Večera

20,30 sati: **Večernja sesija:**

Rad u malim grupama

Video

## **5. DAN**

7-8 sati : O.D.H.E.

8-9,30 sati: Doručak

9,30 Rad u grupi:

Pismo

**Feedback i rekapitulacija usvojenih znanja i vještina-” The healer is the  
healed”**

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: Ručak