

Priušтите si kreativno-meditativni odmor na Slovenskoj Obali

Za radionicu nije potrebno prethodno predznanje ili talent

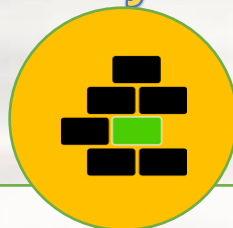
Od 25. 6. do 28. 6. 2017. Vas pozivamo na 4-dnevni program:

3M – More, Mindfulness & Mozaik

U živopisnom ambijentu očekuju vas ...



... svakodnevne 2-3 satne stručno vođene radionice na kojima ćemo meditirati, umiriti tijelo i um, povezati se sami sa sobom pomoću tehnika mindfulnessa, te izabrati svoju osobnu namjeru koju ćete utkati u proces izrade mozaika.



... svaki pojedinac će izraditi svoj mozaik iz keramičkih pločica kojega ćete moći ponosno odnijeti kući.

U kreativnom procesu izrade mozaika usmjeravat ćemo se na ovdje i sada te umiriti svoj kritizirajući um.



... prilika za druženje, upoznavanje novih ljudi, a još uvijek ćete imati vremena da samostalno uživate popodneva i večeri na plaži te u istraživanju bogate kulturne i kulinarne baštine Slovenske Istre.

Okvirni raspored radionice:

ned. 25. 6.	pon. 26. 6.	tor. 27. 6.	sre. 28. 6.
od 14:00 dalje – Dolazak gostiju (check in)	9:30 - 10:00 mindful meditacija i osvještavanje namjere	9:30 - 12:30 mindful meditacija i izrada vlastitog mozaika	9:00 – 11:00 mindful meditacija i završni radovi na mozaiku (fugiranje)
19:00 doček sudionika s dobrodošlicom, predstavljanje programa 3M, mindfulness-a i voditelja	10:00 - 12:30 prikaz tehnike i izrada vlastitog mozaika		11:00 Zaključak programa**
	Slobodno*	Slobodno	

*Navečer je moguće, u dogovoru s voditeljima, vođeno razgledavanje Rižanskog Labirinta s meditacijom (prijevoz u vlastitoj režiji)

** Smještaj se može produžiti u dogovoru s vlasnicima apartmana i ovisno o njihovoj raspoloživosti

Apartmaji Sobe Zvezda



Program 3M će se odvijati u ugodnom obiteljskom ambijentu s tri apartmana i dvije sobe. Apartmani Sobe Zvezda imaju vlastiti ulaz i vlastitu pokrivenu terasu sa stolom i dvije stolice. Na raspolaganju je lijepi, zeleni vrt s velikim stolom, stolicama, suncobranom, dvije ležaljke i roštiljem, namijenjen grupnom druženju. Na vrtu su posađene najrazličitije biljke i začini koji su gostima na raspolaganju. Pred kućom je osigurano parkirališno mjesto te mogućnost garažiranja bicikla i motora. Gostima nudimo i mogućnost korištenja praonice, sobe za peglanje, stroja za sušenje. Besplatno su na raspolaganju za korištenje i dva bicikla.

Apartmani Sobe Zvezda su smješteni na ugodnoj lokaciji u neposrednoj blizini Kopra, u mjestu Pobegi, samo 4 kilometra udaljeno od mora. U samom mjestu su u neposrednoj blizini pošta, bankomat, trgovina s hranom, domaća konoba i pizzerija. U bližoj okolini je moguć trekking, bicikliranje i jogging po raznim uređenim putevima; kupanje u moru i bazenima; uporaba uređenih dječjih igrališta te razgledavanje kulturnih i povijesnih znamenitosti u primorskim gradovima Koper, Izola, Portorož i Piran. Više informacija o smještaju pogledajte na: www.apartmajizvezda.com.

Adresa: Cesta I. Istrske brigade 20, SI-6276 Pobegi, Slovenija, EU

www.apartmajizvezda.com

Slovenska Obala (Slovenska Istra)



Na sjeveru Jadrana, između Italije i Hrvatske nalazi se 47 km duga, živopisna Slovenska Obala. U toj regiji susreću se slavenska, latinska i ponešto germanske kulture. U prekrasnoj kombinaciji mora i planina stvara se jedinstvena atmosfera, koja Slovensku Obalu čini živopisnom u kulturnom, geografskom i gastronomskom smislu. Regija je također posebno poznata po dobrim vinima.



Na Slovenskoj Obali nalaze se zanimljivi primorski gradovi, svaki sa svojom jedinstvenom atmosferom i šarmom, zbog čega su postale omiljene turističke destinacije: Koper sa svojim uskim ulicama i brojnim kulturnim znamenitostima je središte Slovenske Obale; Izola je šarmantan ribički gradić; srednjovjekovni Piran sa svojim spektakularnim gradskim zidinama koje se uzdižu nad morem; i mondeni Portorož sa svojim plažama, hotelima, disko klubovima i kockarnicama. Blizu hrvatske granice uz selo Seča, nalaze se najveće solane na Jadranu, tzv. Sečoveljske soline.

Slike: www.wikipedia.org

Kako doći do nas?

Automobilom: iz Italije: autocesta do Trsta (A4), smjer Koper-Capodistria (ne Ljubljana); iz Austrije i sjevernog dijela Hrvatske: autoput A1, obilazite Ljubljanu, smjer Koper; iz Kvarnera: granični prijelaz Pasjak, u Kozini skrenite za Koper (nemojte zaboraviti kupiti vinjetu ako koristite slovenske autoceste prije samog ulaska); iz Istre: granični prijelaz Kaštel (Buje), Plovanija (Buje) ili Požane (Buzet) vozite u smjeru Koper.

Vlakom ili busom: autobusni/željeznički kolodvor nalazi se u Kopru i Trstu. Savjetujemo vam da iznajmite svoje vozilo ili taksi do lokacije radionice.

Avionom: zračne luke (udaljenost): Aerodrom Ljubljana (cca. 125 km od Kopra), Aeroporto di Trieste (cca. 65 km), Aeroporto di Venezia (cca. 185 km).



Apartmaji Sobe Zvezda
Cesta I. Istrske brigade 20,
SI-6276 Pobegi,

Voditelji radionice 3M:



Maja Frencl Žvanut, psihologinja, bavi se s psihoterapijom (kognitivno-bihevioralna, mindfulness, art terapija) i u svoj rad uključuje kreativnost i meditaciju kao važne elemente koji ljudima pomažu da se razvijaju i rastu. Ustanoviteljica je Čuječne sobe (hrv. Mindful soba), centra za edukacije, savjetovanje i psihoterapiju. O njenom radu pogledajte na: www.cujecna-soba.com

Boštjan Žvanut se izradom mozaika bavi već 14 godina. Prije tri godine je spojio s Majom svoj životni put i rad. Nastao je niz radionica gdje se elementi art terapije i mindfulnessa susreću s izradom mozaika. Izveli su već brojne radionice u Sloveniji, Hrvatskoj i drugim zemljama (Bordeauxu, Kopru, Ljubljani i Osijeku). Njihov dosadašnji rad možete pogledati na internet stranici: www.mosaicsofintention.com. Voditelje možete kontaktirati na info@cuječna-soba.com ili na 00386 70 467674

*Ljudima pomažemo
izraziti svoj unutarnji
potencijal.*

www.cujecna-soba.com



www.mosaicsofintention.com

Cijena cijelog programa sa smještajem u dvoposteljnoj sobi/apartmanu iznosi **120 € na osobu (za rane prijave do 25. 5. 2017.)**, odnosno 135 € na osobu (redovna cijena). Nadoplata za jednoposteljnu sobu iznosi 8 € na dan. Cijena radionice bez noćenja iznosi 85 €. Radionica je primjerena za odrasle i djecu starije od 12 godina. Za sudjelovanje na radionici nije potrebno imati predznanje ili poseban talent. U cijenu je uključeno stručno vodstvo, svi potrebni materijali i upotreba alata.

Na program se prijavite na e-mail: apartmaji.sobe.zvezda@gmail.com ili na broj mobitela: 00386 31 282 112 ili 00386 41 718 145. Prijava će biti potvrđena nakon uplate akontacije od 60 € po osobi na račun (otvoren u Intesa Sanpaolo Bank): SI56 1010 0000 1160 697 (Irena Breznik, Cesta I. Istrske brigade 20, 6276 Pobegi, Slovenija, EU). Ostatak iznosa se plaća u gotovini na samoj radionici.