

29.5.-1.6.2025, KRK, HRVAŠKA

HUGGED BY THE SEA

YIN ODDIH Z OBJEMI MORJA, GOZDA IN ZVOKA

PRIDI Z NAMI ...

V OBJEM MORJA

Yin apnea - nežno zavestno zadrževanje zraka pod vodo. Umirili bomo misli in se prepustili svojim globinam. Začutili bomo mehčanje telesa in uma ter vzpostavili dialog s svojimi notranjimi vodami. Raztopili bomo morebitne strahove in blokade. Vse to bomo podprli z dihalnimi vajami in prijetno raztezno jogo.



V OBJEM GOZDA

Gozdna terapija izhaja iz japonske prakse shinrin-yoku. Spodbuja dobro počutje in globljo povezanost z naravo. Vodene aktivnosti povezane s čuječnostjo ponujajo preprost, a močan način za doseganje ravnovesja telesa, uma in duha.



V OBJEM ZVOKA

Zvočna kopel temelji na starodavnih praksah globoke sprostitve, opuščanja negativnih ter zastaranih čustvenih vzorcev in zdravljenja le teh. Transformativna moč zvoka omogoča ponovno vzpostavitev energij, ustvarjalnosti in notranjega vpogleda. Še posebej učinkovito odpravlja stres, depresijo, utrujenost in izčrpanost.



ODDIH VKLJUČUJE:

- 4 dni programa v intimnem okolju - kombinacija mehkega stika z vodo, apneje, dihalnih vaj, joge, gozdne in zvočne terapije - po programu in po občutku skupine
- 3 noči v dvoposteljni sobi s polpenzionom v čudoviti družinski vili OSMA Resort na Krku
- lokalno pridelana hrana in prigrizki čez dan
- najem opreme za izvajanje apneje



ZA KOGA?

Oddih je primeren za vsako dušo, ki želi vodo in naravo doživeti drugače, ki želi okusiti vsak vdih in objeti nežen izdih. Potapljaške izkušnje niso potrebne, priporočeno pa je osnovno znanje plavanja.



KDO SMO?

- **Tjaša Učakar**, inštruktorica prostega potapljanja in učiteljica integralnega dihanja
- **Barbara Favento**, voditeljica gozdne terapije po metodi ANFT, učiteljica EcoNIDRA
- **Katja Osterc**, akademska glasbenica, certificirana zvočna praktičarka po metodi PHI Peter Hess Instituta in sound healing zvočna alkimistka



"Retreat was pure magic, place, water, food and people. I can not wait for the next opportunity to be hugged by the sea"

- Ban, udeleženka oddiha 2025

CENA IN INFORMACIJE

640 EUR

za informacije in prijave nam pišite ali pokličite:
tjasa@thalassa-freediving.com
+386 41 601 458 (tudi Whatsapp & Viber)

