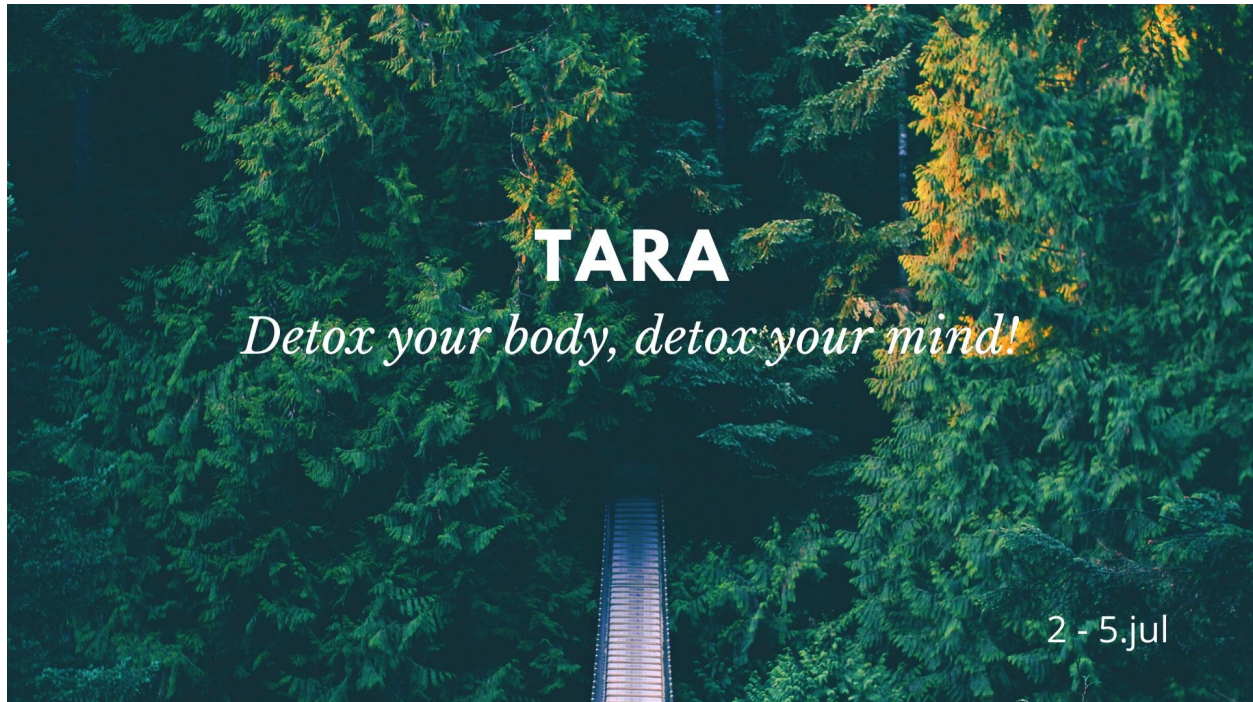


Detox your body, detox your mind



Odaberite četvorodnevni detox program za koji biste želeli da traje zauvek!

Prelepi vidikovci, planinska jezera, netaknuta priroda Nacionalnog parka Tara od koje zastaje dah... samo su neki od razloga zašto da posetite ovaj retreat i provedete na planini Tari.

Kada dopustimo da se odmorimo, resetujemo i napunimo baterije, vraćamo se svojoj snazi i moći. Postajemo kreativniji, spremniji da donosimo hrabre odluke i da vidimo lepotu sveta oko nas.

Priroda će nam pomoći da se dublje povežemo sa sobom, a naš program ima za cilj da detoksifikujete kako telo, tako i glavu.

Yoga praksa, Oshove aktivne meditacije, detox doručak i priroda će vam pomoći da otpustite svaku vrstu tenzije kako iz tela, tako i iz uma, i da doživite harmoniju sa prirodom i okolinom.

Destinacija

Tara

Tara sa svojim beskrajno gustim i zelenim šumama, bajkovitim pašnjacima, bujnim livadama, očaravajućim jezerima i zapanjujućim vidikovcima, ima sve za nekoga i ponešto za svakoga. Bilo da ste avanturista ili neko ko samo želi da se opusti, uživa i provede vreme u prirodi, planina Tara je prava destinacija za vas!



Etno kompleks 'Zeleni čardaci'

Smeštaj je u prelepom kompleksu [Zeleni čardaci](#). Sobe su dvokrevetne i trokrevetne, a na raspolaganju su čajna kuhinja, kupatila, veliko dvorište, zatvorena sala za praksu.



Ovaj retreat je za vas jer želite da:

- otpustite stres, žaljenje, teskobu, krivicu, bes...
- odvojite malo vremena za sebe kako biste osetili unutrašnji mir i uživanje u sadašnjem trenutku u prirodnim lepotama
- uvrstite prirodni detox obrok u svoju ishranu i osetite njegove blagodeti.

Program

Dan 1, Četvrtak

16-18h Dolazak i dobrodošlica u *Zelene čardake*. Grupno upoznavanje i predstavljanje tima koji će provesti i voditi ovaj vikend.

18h – 19.20h Večera dobrodošlice

20:00 Večernja meditacija

Dan 2, Petak

08:00 – 09:00 [Osho aktivna meditacija](#)

09:15 Hand made detox doručak

11:00 Izlet do Zaovinskog jezera (obilazak jezera, kupanje, vožnja po jezeru SUPom)

16:00 Ručak

18:00 Vožnja čamcem po jezeru u smiraj dana

20:00 Povratak u *Zelene čardake*

20.30h Yoga nidra i pranayama

Dan 3, Subota

08:00 – 09:00 [Osho aktivna meditacija](#)

09:15 Hand made detox doručak

10:30 Celodnevni izlet do jezera Perućac (kupanje i mogućnosti vožnje na SUP daskama – spust.)

16:00 Ručak

18:30 Večernji joga čas pored Drine

20:00 Povratak u *Zelene čardake*

Dan 4, Nedelja

08:00 – 09:00 [Osho aktivna meditacija](#)

09:15 – 10:00 Hand made detox doručak, check-out

10:30 – 13:00 Slobodno vreme, lagana šetnja do ergele

Kraj programa

Program vode:



Sanja Čolić

Sanja je svoje znanje sticala preko osamnaest godina i učila od najboljih učitelja u regionu, kako iz sveta joga, tako i iz drugih oblasti. Učestvovala je na različitim radionicama vrhunskih učitelja.

Specijalizovala se za hatha i za terapeutsku jogu, kao i individualni pristup vežbanju.

Osmislila je svoju metodu rada koja je zasnovana na individualnom pristupu svakom pojedincu u skladu s njegovom ličnošću, fiziologijom, godinama, stanjem i potrebama kroz celovito i svestrano formiranje svakodnevnih navika.

Poslednjih godinu dana živi između Srbije i Balijske i organizuje edukativne i business događaje kroz putovanja u regionu, a i šire.

U Homeplace-u vodi Detox program koji uključuje poseban set yoga asana i pripremu specijalnog Detox doručka.



Marija Milićević

Marija je po profesiji prof. španskog jezika i hispanskih književnosti, no od detinjstva pokazuje interesovanje za pokret i ljudsko telo, pa tako započinje s izučavanjem raznih plesova. U međuvremenu, upoznaje se s jogom, u kojoj izučava različite stilove i prakse.

Postaje yoga učitelj u Vidya yoga školi Dragana Lončara, i nastavlja svoju edukaciju kod učitelja prakse yin yoge Sebastiana Pucellea i Miriele Burielle, a završava i obuku yoge za decu, Rainbowkids metode. Kroz produbljivanje rada na telu budi se njen interes za meditaciju kao nove perspektive rada s ljudima. Završava trening za vođenje Oshovih meditacija i trenutno se obučava za terapeuta Osho diamond breath tehnike.

Vodi individualne i grupne časove, kao i yoga vikende i detox programe. U Homeplace-u vodi časove yin yoge, vinyasa flow yoge, essential yoga i yoge za decu, kao i vođenje Oshovih meditacija.

Cena aranžmana

Paket uključuje sledeće:

- Kompletan program vođen stručnim timom “Homeplace”-a – časovi yoge, aktivne meditacije, pranayama, hand made detox , večera dobrodošlice
- Boravak, 3 noćenja (4 dana u *Zelenim čardacima* – etno kompleksu na Tari) na bazi polupansiona. Ručak/večera će biti organizovani u skladu sa izletima.
- Smeštaj u dvokrevetnim ili trokrevetnim sobama
- Izleti na jezerima Perućac i Zaovinsko jezero, planinarenje po Tari

Cena 194 EUR po osobi/za paket (cena uključuje PDV) za rezervacije do 20.06.2020. Cena ne uključuje boravišnu taksu i osiguranje u iznosu od 110 RSD po osobi/po noći. Rezervaciju mesta mozete izvršiti uplatom od 70 eura do 20.06.2020. Nakon tog datuma cena je 220 EUR.

Broj mesta je ograničen na 15.

Izleti koji su uključeni u sadržaj paketa su:

- **Izlet Perućac**
organizovan prevoz, kupanje i uživanje na jezeru (bez vožnje SUP daske)
- **Izlet Zaovinsko jezero**, organizovan prevoz
- **Vožnja čamcem po Zaovinskom jezeru**

U cenu nije uključeno:

- Prevoz do Tare je u sopstvenoj režiji
- Mogućnost vožnje SUP daske (za učesnike retreata omogućeno je plaćanje SUPa po povoljnim cenama)
- Mogućnost zakazivanja masaže