**6. INTENZIVNI ANTISTRES KAMP: SLJEME 2019**

**PRVO OZDRAVI SEBE**

**HEAL YOURSELF, MEDITATION RETREAT**

[**Tomislavov dom**](http://www.sljeme.hr/default.aspx?id=9) **22.10 – 27.10. 2019. godine**

****

**Identifikacija uzroka vlastitog stresa, otpuštanje stresa, individualna izrada smjernica ( program vježbi i antistres tehnika) i preuzimanje odgovornosti za poboljšanje i očuvanje vlastitig zdravlja**

**Tehnike otpuštanja stresa koje koristimo:**

**\* Specijalizirana kineziologija “Three IN One Concepts”**

**\* Meditacija**

**\* O.D.H.E.** **Osho Divine Healing Exercise**

**\* Shiatsu tretman “Divine Healing”**

**\* Brain Gym**

**\* Razne tehnike opuštanja stresa i relaksacije:** ples kao tehnika otpuštanja stresa, zvuk kao tehnika otpuštanja stresa-Healing sounds, pisanje kao antistres tehnika, slušanje muzike kao tehnika za otpuštanje stresa

**\* Zdrava prehrana**

**\* Tehnike otpuštanja stresa u parovima**

**\* Vježbe komunikacije**

****

**Organizator: Ljiljana Lulić-Karapetrić dr. spc. obit. medicine, 098301812,** [**ljiljana.lulic.karapetric@gmail.com**](mailto:ljiljana.lulic.karapetric@gmail.com)

[**www.udruga-promjena.hr**](http://www.udruga-promjena.hr)

**Voditeljica: Magdalena Nardelli Kovačić, dr obiteljske medicine, 099 653 22 72,** [**magdalena.nardelli@gmail.com**](mailto:magdalena.nardelli@gmail.com)

[**www.naucizivjetizdravo.com**](http://www.naucizivjetizdravo.com)