

3 temelji zdravja

obvladovanje stresa • naravna hrana • funkcionalno telo

Online delavnica
5. 12. 2020 in 9. 1. 2021



Celodnevna delavnica namenjena krepitvi imunskega sistema in 3 temeljem zdravja

Obvladovanje stresa, pravi izvor stresa in njegovo obvladovanje.

Naravna hrana, ki je gorivo za naše misli in telo in osvetlitev katera hrana in način prehranjevanja deluje na nas celostno blagodejno in nas ohranja zdrave.

Funkcionalne telesne vaje, ki telo ohranjajo prožno in zdravo vse do pozne starosti.

Obvladovanje stresa:

- seznanitev s tremi principi (um, misel in zavest), ki krojijo celotno človeško izkušnjo
- 3 časovne dimenzije in njihov vpliv na količino stresa
- vaja umirjanja uma in sproščanja telesa



Naravna (pre)hrana:

- seznanitev s funkcijami in vplivi slabega in dobrega prehranjevanja na telo in um
- priporočila kaj lahko sami storimo za izboljšanje prehrane in psihofizičnega zdravja

Telesne vaje:

- praktični prikaz funkcionalnih vaj za ohranjanje prožnosti in funkcionalnosti najpomembnejših telesnih sklepov (hrbtenice, ramenskega in kolčnega sklepa) in obraznih mišic (obrazna joga)



Potek delavnice

Delavnica poteka v celoti online, preko zoom platforme od 9h do 16h.

Urnik predavanj

9.00–10.30	Naravna (pre)hrana / Vodi mag. Iva Verbnik
10.30–10.45	Kratek odmor
10.45–12.15	Pasti in prednosti prehranskih dopolnil / Vodi Uroš Zajc
12.15–12.30	Kratek odmor
12.30–14.00	Funkcionalno telo / Vodi Dana Auguštin
14.00–14.15	Kratek odmor
14.15–15.45	Obvladovanje stresa / Vodi Urša Milavec

CENA 55€
(ddv vključen)

Predstavitev predavateljev



Urša Milavec,

trener obvladovanja stresa in vodja Master Change Traininga. NLP Coach, 3 Principles transformativni Coach ter Mojster Hipnoze z mednarodnimi certifikati dr. Richarda Bandlerja. Diplomirala na Fakulteti za šport.

ursa@masterchangetraining.si



Mag. Iva Verbnik,

univerzitetni diplomirani inženir živilske tehnologije z diplomom na področju dietetike, presojevalka sistemov kakovosti in varnosti živil, z večletnimi izkušnjami na področju izobraževanja otrok in odraslih.

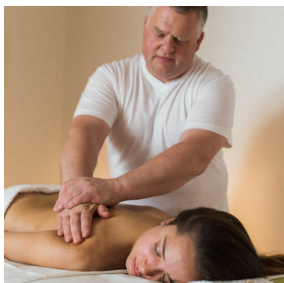
iva.verbnik@soncnehise.si



Dana Avguštin,

certificirana inštruktorica Hatha Yoge, Aerial Yoge in Face Yoge. Diplomirala na Centre National des Arts du Cirque v Franciji ter na Akademiji za likovno umetnost v Sloveniji.

.aerialcircus@danaaugustin.com



Uroš Zajc,

maser Hinin masaže, Švedske masaže in športne masaže z dolgoletnimi izkušnjami. Strokovnjak za program Sestavi.se in prehranska dopolnila Synergy.

uros.link@gmail.com

Kontakt za prijavo

Dana Avguštin
041/315-391
aerialcircus@danaaugustin.com

Mag. Iva Verbnik
040/187-110
iva.verbnik@soncnehise.si

Uroš Zajc
041/740-431
uros.link@gmail.com