



# Worktreat - retreat sa svrhom

## Svrha & motivacija u poslovnom aspektu života

### Boutique Camping Bunja, otok Brač

21.04.2022. - 24.04.2022.

Ljeto još nije na vidiku, a imate osjećaj da vam je potreban odmor. Priželjkujete vrijeme za sebe jer biste voljeli razmisliti o svom poslovnom aspektu života te učiniti neke promjene. Možda ne znate što biste voljeli raditi ili znate, no nedostaje Vam hrabrosti, podrške, jasnoće, motivacije....

Posao Vas crpi, treba vam promjena, intuitivno negdje u sebi znate, no istovremeno osjećate zbrku u glavi i potrebna vam je hrabrost kako bi napravili neke važne promjene u svom životu. Ako ste se pronašli u ovom opisu, Yoga meditation retreat bi mogao biti upravo za Vas jer ćemo se u 4 dana druženja u Boutique Camping Bunja na Braču baviti upravo spomenutom temom.

Pridružite se i uronite u mjesto prihvaćanja, podrške, prijateljstva... kako bi istražili svoje najdublje težnje.

#### Što ćemo raditi?

U čarobnoj prirodi otoka Brača, usred mirisne borove šume opustit ćete se i napuniti baterije na jedan drugačiji način.

Kroz jutarnju praksu yoge, razbudit ćete tijelo razgibavanjem. Kroz jednostavne vježbe otpustit ćete bolove u leđima te se podsjetiti kako je lijepo biti u svome tijelu.

U popodnevним satima kroz vođenu introspekciju istraživat ćete svoje čežnje u području poslovnog i karijernog aspekta života te spoznati važne elemente vaše trenutne situacije u kojoj se nalazite.

[Read More](#) →

[www.campingbunja.com](http://www.campingbunja.com); [booking@campingbunja.com](mailto:booking@campingbunja.com)





## Što možete očekivati?

Ovaj retreat je razvojnog karaktera, što znači da ćete kroz program retreata osvijestiti i otpustiti neke osobne prepreke i blokade kako u tijelu, tako i u umu. Osim opuštanja, ugodnog istežanja tijela te učenja i prakticiranja meditacije, dio programa čine jednostavne i praktične meditativne vježbe te vođena vizualizacija koje ćete iskusiti kroz stručno vodstvo Jelene.

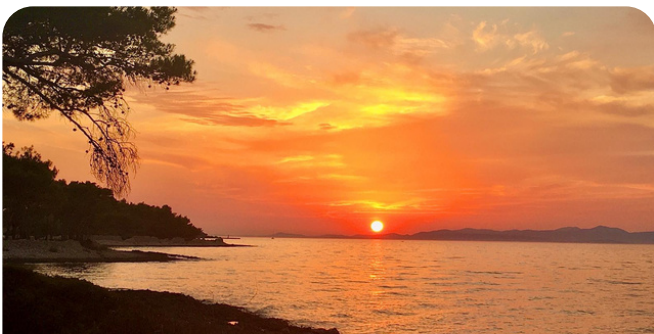


## Što možete očekivati?

Osim što ćete se u kratkom roku dooobro odmoriti, napuniti baterije, doći u kontakt sa sobom i svojim tijelom, imat ćete priliku naučiti:

- Kako se zaštititi od ljudi koji vam crpe energiju, „energetski vampiri“
- Kako se resetirati nakon napornog dana i ne nositi posao doma
- Kako se s lakoćom uvesti u san onda kada ne možete zaspati
- Napraviti vlastitu energetsku zaštitu
- Kako povećati vlastitu efikasnost u poslu
- Vježbe za povećanje koncentracije i zadržavanje fokusa.

Jutarnji satovi yoge i meditacije održavaju se od 8.30 do 9.30, a popodnevni rad od 19.00 do 20.30.



## Ovaj program je za Vas ako...

- Vam nedostaje vizije, motivacije, strasti prema onome što radite u životu
- Imate osjećaj da ste se po putu negdje pogubili i niste sigurni jeli put kojim idete vodi tamo gdje želite stići
- Ili uopće ne znate kamo želite stići i koji je vaš cilj u karijeri, a voljeli biste saznati....

Želite nam se pridružiti?

Javite se na [booking@campingbunja.com](mailto:booking@campingbunja.com)



## Kako izgledaju satovi Serenity flow yoge?

Serenity flow yoga bazirana je na usklađenosti daha i pokreta. Kreativno složene sekvence u kombinaciji s usklađenim dahom kao rezultat stvaraju tijek, protočnost (flow) unutar tijela i uma. Na serenity flow satovima iskusit ćete fluidne sekvence i asane kojima ćete lagano istegnuti cijelo tijelo te rasteretiti um od svakodnevnih briga, otpustiti blokade u tijelu.

Sat ćemo započeti s vježbama disanja, a zatim uroniti u pokret...koji ćemo svaki put istražiti kroz drugačiji slijed asana, a završit ćemo s dubokim opuštanjem.

Satovi su prilagođeni svim razinama vježbača.

[Read More](#) →



## Cijena:

Cijena za 2 osobe u mobilnoj kućici (2 spavaće sobe i 2 kupaone) 290 Euro po osobi.

Cijena za 4 osobe u mobilnoj kućici (2 spavaće sobe i 2 kupaone) 245 Euro po osobi.

Ukoliko želite doći sa šatorom ili kamperom, cijena se računa ovisno o Zoni u kojoj želite biti smješteni. Za izračun cijene kontaktirajte nas na

[booking@campingbunja.com](mailto:booking@campingbunja.com)

Rezervirajte svoj termin na vrijeme na email:

[booking@campingbunja.com](mailto:booking@campingbunja.com)

Rezervacije su otvorene do **10.04.2022.** ili do popunjavanja mjesta.



## Što je uključeno u cijenu?

- Cjelokupni program: meditacije, yoga, jogijske vježbe disanja te ostale tehnike i vođeni rad na sebi:

- 1 na 1 – 1 individualni razvojni razgovor na temu razvoja karijere

- 2 procesa introspekcije

- 3 jutarnja sata Serenity slow flow yoge \*

- 3 noćenja u mobilnim kućicama, završno čišćenje

- piće dobrodošlice

\*sve vježbe prilagođene su potpunim početnicima i osobama koje nisu u kondiciji.

Cijena ne uključuje boravišnu pristojbu 1,1 Euro/noć.

DODATNO:

Za one koji žele aktivniji odmor, preko dana možete izabrati razne aktivnosti poput bike i hike tura, posjet Muzeja Ulja, odlazak u Pustinju Blaca, ....



## Tko će vas voditi kroz program?

Jelena Janković je mentor i trenerica za osobni i profesionalni razvoj, yoga učiteljica i poduzetnica koja živi svoju misiju i poziv kroz posao u kojem uživa. Završila je diplomski studij Upravljanje ljudskim potencijalima, a želju za dubljim razumijevanjem funkcioniranja ljudi ostvarila je kroz studij Transakcijske analize, Neurolingvističkog programiranja te brojnih drugih edukacija iz područja psihologije. Posjeduje više od 10 godina korporativnog iskustva u području zapošljavanja, selekcije, razvoja karijere te osmišljavanju i provođenju individualnih i grupnih programa u području razvoja mekih vještina u poslovnom okruženju.



## Tko će vas voditi kroz program?

Neke od najčešćih tema njezinih korporativnih radionica su: razvoj komunikacijskih vještina, vještine savjetodavne prodaje, upravljanje emocijama i stresom, motivacija i timska suradnja.

Jelena je također certificirana učiteljica Vinyasa joge (TT200), Theta healing praktičar te certificirana učiteljica pranayama (jogijske tehnike disanja). Nakon dugogodišnjeg profesionalnog bavljenja plesom, svoju vezu sa tijelom kroz pokret nastavila je graditi kroz vinyasa stil joge. Satovi koje vodi imaju poseban potpis fluidnih sekvenci s naglaskom na osvježavanje tijela i osjećaja unutar tijela.