

AMRITA
HOLISTIČKA
AKADEMIJA



AYURVEDA
HOLISTIKA
ALTERNATIVA

UMIJEĆE BIVANJA

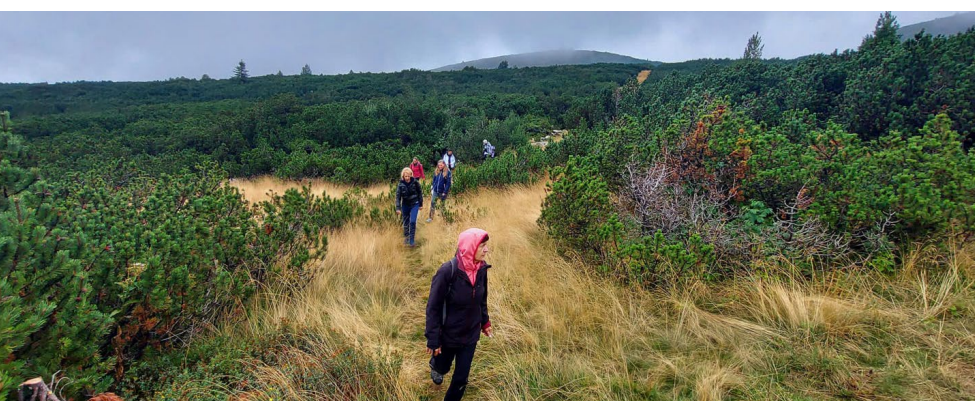
ISKUSTVENO PUTOVANJE

01. – 05.09.2024.

JEZERA RILA
Nacionalni Park
Bugarska



Doživite transformaciju kroz jedinstveno putovanje koje spaja svjesno kretanje, vođene meditacije, duboko opuštanje i iscjeljujuće energije prirode Jezera i Planine Rila u predivnoj Bugarskoj. Otkrijte svoju snagu i povežite se sa sobom i prirodom na jedinstven način.





Energetski rad i meditacija



Snažno energetska mjesto u Planinama Rile



Sedam jezera Planinskog Lanca Rila

Jezera Rila su od davnina privlačila štovatelje prirode, ali i duhovnosti. Pridružite se ovom iskustvenom putovanju i osnažite svoju nutrinu prekrasnim krajolikom, meditacijama, svjesnim disanjem i ceremonijama povezivanja s elementima. Obnovite se, povežite i iscijelite kroz 5 dana svjesnog boravka na mjestu koje se ističe posebnom ljepotom, ali i energetska, duhovnom snagom. Dozvolite svom umu i tijelu da dožive opuštanje, a duhu da se poveže sa mudrošću i snagom prirode i divljine.

Mi i Priroda smo Cjelina, a naša je povezanost neraskidiva. Ulazeći u Prirodu mi to jednostavno osjećamo. U okrilju Prirode mi ne osjećamo samo da smo fizički u njoj, već osjećamo i da ulazimo u same sebe. Tako zapravo kroz Prirodu doživljavamo povezanost sa sobom, potom i sa svime što postoji, a ta razina povezanosti je ponajmanje fizička. Ona biva energetska, psihička, duhovna i za nas duboko emotivna. Stoga često čovjek na uzvisini ili vrleti osjeti ganuće. Divi se prostranstvu kojeg ne povezuje sa onime što vidi, već se povezuje s onime što u sebi i kroz sebe osvještava i osjeća. Terapijski učinak Prirode koju čovjek u tim trenucima osjeća prerasta u spoznajni i duboko emotivni trenutak kroz kojega čovjek osvještava smisao, povezanost, Duh i sebe kao dio te neraskidive opće povezanosti. Svjesni boravak u prirodi tako za nas postaje snažan izvor motivacije, inspiracije i transformacije. Praksom svjesnog povezivanja i pomnosti, možemo snažno utjecati na osobni razvoj te možemo djelovati i na osvještavanje i vraćanje osjećaja pripadnosti i povezanosti, kako unutar sebe, tako i jedni sa drugima i sa svijetom prirode i životom kojeg živimo.

Genka Kužer Mijić



Spiritualni program putovanja vodi

Senka Kušer-Mijić

AHA AKADEMIJA
Osnivačica i voditeljica

www.amrita-academy.com

PROGRAM PUTOVANJA

Dan 1

ZAGREB ~ SOFIJA ~ RILA JEZERA

Let Zagreb-Beograd-Sofija. Pri dolasku u SOFIJU oko 15:40 sati dočekat će nas lokalni vodič, te ćemo u pratnji lokalnog vodiča prošetati Sofijom, glavnim gradom BUGARSKJE I jednim od najstarijih gradova Europe s bogatom poviješću od preko 7000 godina. Grad oduševljava velikim brojem povijesnih znamenitosti. Nakon razgleda grada odlazak oko 20:00 sati prema našoj planinskoj kolibi RILA JEZERA. Smještaj u sobe, večera I slobodno vrijeme za ugodno druženje. Noćenje.

Dan 2

RILA JEZERA

Svako jutro započinje laganim vježbama, svjesnim disanjem pranayama i meditacijom. Doručak te kratki odmor. Odlazak prema jezeru kroz laganu šetnju i povezujuće, svjesno hodanje: meditacija u pokretu. Odmor, tišina i vrijeme za osobni rad, odmor i opuštanje. Program uz jezero: iscjeljivanje, unutarnja povezanost, bubanj i svjesno disanje. Odmor, tišina i vrijeme za osobni rad, odmor i opuštanje. Povratak u kolibu na večeru. Večernji program: krug, vođena meditacija, razmjena iskustava. Noćenje.

Dan 3

RILA JEZERA ~ SAMOSTAN RILA

Jutarnje vježbe, svjesno disanje i meditacija. Doručak te kratki odmor. Meditacija u pokretu: odlazak prema samostanu Rila. Samostan Rila je poseban biser i važno duhovno središte Bugarske koji je pod UNESCO zaštitom već 35 godina kao važan dio svjetske baštine. Smatra se jednim od najznačajnijih kulturnih, povijesnih i arhitektonskih znamenitosti u cijeloj jugoistočnoj Europi. Dojmljivo izgrađen, predivno oslikan i posebne energije, jedna je od duhovnih točaka koje privlače brojne hodočasnike, ljubitelje sakralne arhitekture i prostora u kojima se osjeća mir, povezanost i duhovna snaga. U Manastiru i dan danas živi oko 60-tak redovnika. Povratak prema našoj planinskoj kolibi. Individualni odmor. Večera. Dan završavamo u krugu uz razmjenu iskustava i zajedničku meditaciju otvorenog srca. Noćenje.

Dan 4

RILA JEZERA

Jutarnje vježbe, svjesno disanje i meditacija. Doručak. Odmor. Meditacija u pokretu i dolazak prema jezerima. Uživanje u prirodi, posebnim krajolicima, energiji prostora prirode i jezera.

Odmor, tišina i vrijeme za osobni rad, odmor i opuštanje. Program uz jezero – iscjeljivanje – snaga 5 elemenata. Odmor, tišina i vrijeme za osobni rad. Povratak u kolibu i vrijeme za individualni odmor. Večera. Dan završavamo u krugu uz razmjenu iskustava i zajedničku meditaciju povezivanja i zahvalnosti. Noćenje.

Dan 5

RILA JEZERA ~ SOFIJA ~ ZAGREB

Pranayame i zajednička meditacija otvorenog srca. Doručak. Vožnja prema Sofiji i odlazak prema zračnoj luci. Let i dolazak u Zagreb.

CIJENA

5 dana
895,-EUR

po osobi

let iz Zagreba,
5 noćenja + polupansion
+ žičara!

Više o destinaciji: <https://youtu.be/UCeM5bfdYw>



Manastir i detalji iz unutrašnjosti

POSEBNOST OVOG PUTOVANJA

- Boravak i smještaj u samom nacionalnom parku pored jezera Rila koja se smatraju jednim od najjačih energetske mjesta na svijetu
- Svjesno hodanje i šetnje oko jezera u tišini kao moćan alat unutarnjeg uranjanja
- Ritam hodanja koje smiruje i usmjerava nas da budemo prisutni, otvoreni i da osjetimo i osvijestimo prostranstvo, moć prirode i ljepotu života
- Redovite meditacije i tehnike disanja koje doprinose unutarnjem miru, osjećaju prisutnosti i povezanosti
- Meditacije u krugu gdje ćemo kroz dijeljenje, povezivanje i kroz razmjenu iskustava doprinijeti sami sebi, a potom i jedni drugima u prostoru kojeg podupire iznimna moć i snaga jezera i planina te duh prirode.
- Ceremonije povezivanja s Elementima kao posebni iscjeljujući trenuci u kojima će se osvijestiti i osjećati transformacijski blagoslov kojeg nam daruju Priroda i Elementi koji su dio svih nas



CIJENA UKLJUČUJE

- ✓ Smještaj u dvokrevetnim sobama twin bed: RILSKA EZERA Mountain hut. Kuhinja je na raspolaganju za ručak i vlastite aktivnosti. U samom je srcu Nacionalnog parka Rila na nadmorskoj visini od 2.135 metara.
- ✓ Avio kartu prema rasporedu leta iz programa
- ✓ Polupansion (doručak-večera) sa tradicionalnom lokalnom kuhinjom
- ✓ Kartu za korištenje žičare u vrijeme boravka
- ✓ Program pod vodstvom Senke Kušer Mijić
- ✓ Lokalnog vodiča u Sofiji
- ✓ Posjet Manastiru Rila "Sveti Ivan Rilski"
- ✓ Pratitelja putovanja

CIJENA NE UKLJUČUJE!

- ✗ Putno osiguranje (na upit)



ORGANIZATOR

PRIJAVE

Rok prijave sa akontacijskom uplatom rezervacije u iznosu od **300€** (nepovratno) je do **3.06.2024.**

Ostatak uplate najkasnije do **21 dan prije putovanja (9.08.2024.)**

Bojan Dvoršek

mob. +385 99 3325 235
bojan@sportiputovanja.hr
www.sportiputovanja.hr



Sport i putovanja d.o.o. turistička agencija; Ul Orehovec 3, 10435 Samobor, www.sportiputovanja.hr

mb. 2902583 — oib. 18817563892 — vat. HR18817563892 — iban. HR6923400091110967826, privredna banka d.d. SWIFT/BIC. PBZGHR2X — polica osiguranja odgovornost. 1322-00062946 — polica jamčevnog osiguranja. 45-7002778357 — id kod. HR-AB-01-080805240

Temeljni kapital 20,000.00 kn uplaćen u cijelosti — trgovački sud MBS 080805240 — društvo je u sustavu PDV-a po čl.91 zakona o PDV-u(NN73/13) — član uprave društva bojan dvoršek