

Sensa Yoga Tranquility Retreat 2024.: Pridružite nam se na Lošinju od 10. do 12. Svibnja

Mirnoća, *tranquility*, tiho mjesto negdje u dubini duše, u srcu, važno je središte našeg bića. Mnogo je načina da se povežemo s tim mirnim središtem iz kojega crpimo snagu kako bismo se održali u vrtlogu života koji nas okružuje. Mnogima nije lako prepustiti se mirnoći. Ponekad je vrlo izazovno samo smiriti tijelo, otpustiti sve intenzivne ili blokirane emocije koje su pohranjene u tijelu kao zgrčeni ili bolni mišići. Još je teže umiriti um koji neprestano stvara i preokreće bezbrojne misli. ***Tranquility yoga retreat*** osmišljen je kako bi vam uz pomoć joga asana, meditacije, vizualizacija, opuštanja i tehnika disanja pomogao pronaći mirno središte koje postoji u svakom od nas. U mirnoći se tijelo opušta, blokirane emocije se otpuštaju, a um se smiruje i osvježava. Tako otvaramo put novim spoznajama o sebi, novim uvidima uz koje ćemo život pogledati drugim očima i prepoznati što i kako bismo možda željeli promijeniti. Iz mirnoće izranjaju nova snaga, optimizam i obnovljena volja za ostvarenjem svojih ciljeva. Uz pomno osmišljen program tu je i predivna priroda čarobnog otoka Lošnja koja pridonosi dubokom obnavljanju. Program retreata prikladan je za sve razine iskustva u jogi.

Prvog dana, u petak navečer, Tranquility yoga retreat otvaramo posebnim Chakra Yoga Nidra satom koji će vizualizacijom i osvježivanjem tijela pokrenuti energetsko pročišćavanje čakri. Sat na kojem ćemo ušuškani u udobne ležaljke uz bazen zaposliti svoj um i pomoći mu da se usredotoči na tijelo, otpušta napetosti te snagom vizualizacije pročisti i pokrene energetska središta u tijelu. Sve što trebate jest ostati budni i dopustiti da vas um povede na iscjeljujuće putovanje. To je odličan uvod u aktivnije satove joge koji će se u subotu održavati uz more, na plaži u sjeni borove šume. Subotnje jutro počinjemo s Therapeutic yoga flow satom koji će probuditi svaki dio tijela oslobađajući ga napetosti, budeći snagu i gipkost. Ugodno ćemo se iznenaditi kad osjetimo koliko toga naše tijelo može, potrebno mu je dati samo malo pozornosti i truda. Tradicionalne asane svaki će polaznik moći prilagoditi svojoj razini iskustva. Poslijepodne na programu je Grounding hatha yoga - povratak korijenima, sat koji će nam pomoći da učvrstimo osjećaj uzemljenosti, povezanosti i prihvaćanja svog tijela. Kad možemo duboko pustiti korijene vlastitog postojanja u svojoj stvarnosti onakvoj kakva jest, postajemo snažniji i otporniji na sve izazove. Dobro uzemljeni možemo osjetiti punu snagu unutarne mirnoće. Sat je laganog tempa, ali izazov je zadržati koncentraciju i sporijim izvođenjem asana razviti osjećaj kontrole, smirenosti, obnavljanja i uzemljenosti pa je prikladan i za početnike i za iskusne vježbače.

Nakon večere na rasporedu je uobičajeni zabavni sat Yoga za lice i meditacija za dobar san.

Nedjeljno jutro dočekujemo na plaži uz *Heart opening slow flow yoga* satom koji posvećujemo energiji srca. Cilj je postići duboki unutrašnji osjećaj smirenosti, osjećaj da u srcu nosimo mirno središte, utočište u kojem se možemo obnoviti uvijek kad je to potrebno.

Yoga retreat je pripremila i vodi učiteljica yoge Senka Ljubić.

PETAK 10. 5. 2024.

18.00 - Upoznavanje polaznika s programom *Tranquility yoga retreata*. Razgledavanje plaže (do koje ima nešto više hoda) kako bi polaznici u subotu ujutro znali kako će doći do mjesta održavanja sata.

20.30 – 21.30 CHAKRA YOGA NIDRA - pročišćavanje čakri

*u vrtu uz bazen

Na satu yoga nidre nismo fizički aktivni, ali ćemo zaposliti um. Na ležaljka uz bazen u mirnom vrtu hotela udobno ušuškani u ležaljke prepuštamo se opuštajućim zvukovima vjetrenog zvona i tibetanske zdjele. Potom u mislima krećemo na unutarnje putovanje kroz tijelo kako bismo aktivirali njegove urođene iscjeljujuće sposobnosti. Yoga nidra je tehnika dubokog opuštanja na fizičkoj, mentalnoj i emotivnoj razini, a kad pozornost usmjerimo na čakre, obnavljanje na svim razinama postaje još snažnije. U dubokom unutarnjem restrukturiranju možemo otpustiti neka stara uvjerenja i blokirajuće emocije. Snagom vizualizacije osvijestiti ćemo, pročistiti i pokrenuti energetska središta tijela te afirmacijama usidriti u sebi novu snagu.

*u slučaju kiše bit ćemo u dvorani (po mogućnosti svi odjednom, samo se leži pa se možemo malo i nagurati bude li potrebno)

SUBOTA 11. 5. 2024.

8.00 – 9.30 THERAPEUTIC FLOW

*na plaži

Subotnje jutro otvaramo terapijskom serijom asana koje na nježan način tretiraju sve dijelove tijela, one snažne, kao i one zgrčene ili ozlijeđene. Sat počinje pročišćavajućim tehnikama disanja, a nastavlja se u sporijem tempu koji nam omogućuje da budemo još svjesniji svog tijela i daha. No sporiji tempo ponekad može biti veći izazov jer je potrebno više koncentracije. Intenzitet sata gradi se polako pa u završnici možemo provjeriti gdje su granice mogućnosti našeg tijela i ugodno se iznenaditi njegovom snagom. Vizualizacija kojom završava sat podsjetit će nas na moć otpuštanja i zahvalnosti. Sat je prikladan za sve razine iskustva u jogi.

17.00 – 18.30 GROUNDING HATHA YOGA

* na plaži

Povratak korijenima - Grounding hatha yoga sat pomoći će nam da učvrstimo osjećaj uzemljenosti, povezanosti i prihvaćanja svog tijela. Um nas često svojim zahtjevima i bezbrojnim idejama odvede u neke drugačije svjetove ideja, planova, briga ili mašte. Stoga je osjećaj uzemljenosti važan kako bismo zadržali stabilan oslonac u stvarnosti i mirnije prihvatili svaki životni izazov te ostali snažni u svom mirnom unutrašnjem središtu. Sat hatha yoge počinje disanjem, povezivanjem s četiri elementa, a potom se nizom asana razvija unutarnji osjećaj snage i gipkosti. Sat je laganog tempa, ali izazov je zadržati koncentraciju i sporijim izvođenjem asana razviti osjećaj unutarnje snage i uzemljenosti pa je prikladan i za početnike i za iskusne vježbače.

20.30 YOGA ZA LICE I MEDITACIJA ZA DOBAR SAN

*u vrtu uz bazen / sjedi se na stolcima / ili unutrašnja dvorana

Joga za lice je prirodno, pristupačno i zdravo rješenje za održavanje tonusa mišića lica i svjež izgled. Duboko disanje koje prakticiramo i na ostalim satovima joge donijet će veliku količinu nove energije koju lice pokazuje blistavim tenom. Na jogi lica uvijek ima puno smijeha i iznenađenja kad shvatimo da

vježbe uopće nisu lagane. No možemo naučiti vježbe kako bismo ih poslije mogli sami raditi kod kuće, dovoljno je nekoliko minuta na dan.

Sat završavamo relaksirajućom meditacijom za bolji san.

NEDJELJA 12. 5. 2024.

8.00 – 9.30 HEART OPENING SLOW FLOW YOGA

*na plaži

Mirnoću u sebi možemo održavati samo ako je i naše srce mirno. Važno je pročistiti osjećaje, osvježiti energiju srca kako bismo spremno i hrabro zakoračili u nove izazove. Niz asana koji aktivira, pročičava i osnažuje srčanu čakru za kraj retreata učvrstit će duboki unutarjni osjećaj smirenosti. Sat otvaramo Gayatri mantrom, nastavljamo disanjem i asanama te završavamo dubokim vođenim opuštanjem.

MEDITACIJA

*Prije odlaska, bude li lijepo vrijeme, eventualno još jedna meditacija u vrtu uz bazen prije ručka, oko 11 sati.

Bude li kiša, u dvorani dvije grupe:

1. grupa 8.00 – 9.15 (prije doručka)
2. grupa 10.30 – 11.45 (poslije doručka)