

INSPIRACIJA

NAPISALA: EMA SUBOTIČANEC FOTOGRAFIJE: DRAŽEN KOKORIĆ



SENSA YOGA BALANCING RETREAT

Sensa ♥ *Lošinj*

Vikend relaksacije, joge i planinarenja bio je posvećen osvještivanju i pronalaženju unutarnje ravnoteže - a za to nismo mogli pronaći bolju inspiraciju od bogate i predivne prirode otoka Lošinja. Gdje god da smo zakoračili, zapuhnu bi nas novi i očaravajući mirisi proljetnog aromatičnog bilja, a s nevjerojatnom prirodom stopili smo se pomno osmišljenim sekvencama joge naše učiteljice joge Senke Ljubić.



INSPIRACIJA

u

U današnjem užurbanom životu postaje sve teže uskladiti zahtjevne svakodnevne obaveze i one male trenutke zadovoljstva, mira i sreće. Kako bismo ostvarili tu ravnotežu i odmorili se od stresa svakodnevne, tradicionalno smo se okupili pod vodstvom učiteljice joge Senke Ljubić i njezinih asistenata Marine Šarčević i Jurja Ljubića te potražili mir u utočištu prirode.

U toj potrazi za odmorom i unutarnjom obnovom ove godine uputili smo se na prekrasan otok Lošinj gdje je naš domaćin bio obiteljski hotel Manora**** u naselju Nerezine. Ovaj šarmantni hotel tik uz plažu oduševio nas je bogatom ponudom wellness usluga, fantastičnim bazenom uz koji smo se u pauzama programa opuštili te ukusnom hranom koja dijelom dolazi iz vrta koji su vlasnici zasadili tik uz hotel. Dubinski smo se opustili u njegovu ozračju i ubrzo se počeli osjećati kao domaći.

ENERGIJA PRIRODE

Prvo okupljanje nakon dolaska bilo je, naravno, na plaži - uz more, gdje smo okruženi drvećem, opuštajućim zvukovima mora i plavetnilom neba počeli naš program.

NAJVIŠE MI SE SVIDJELO VJEŽBANJE NA PLAŽI, ODMAH UZ MORE. JAKO MI SE SVIDJELA PLAŽA, KAO I ŠUMA UZ NJU. LOŠINJ JE PREKRASAN, A U HOTELU JE MIRNO I OPUŠTAJUĆE. IMALI SMO VREMENA DA SE POSVETIMO SEBI

Majda

koja se manifestirala putem Sunčeve svjetlosti i topline - naučili smo kako se napajati energijom tih vanjskih podražaja prirode i implementirati je u život za postizanje svojih unutarnjih moći - prilagodljivosti, koncentracije i smirenosti.

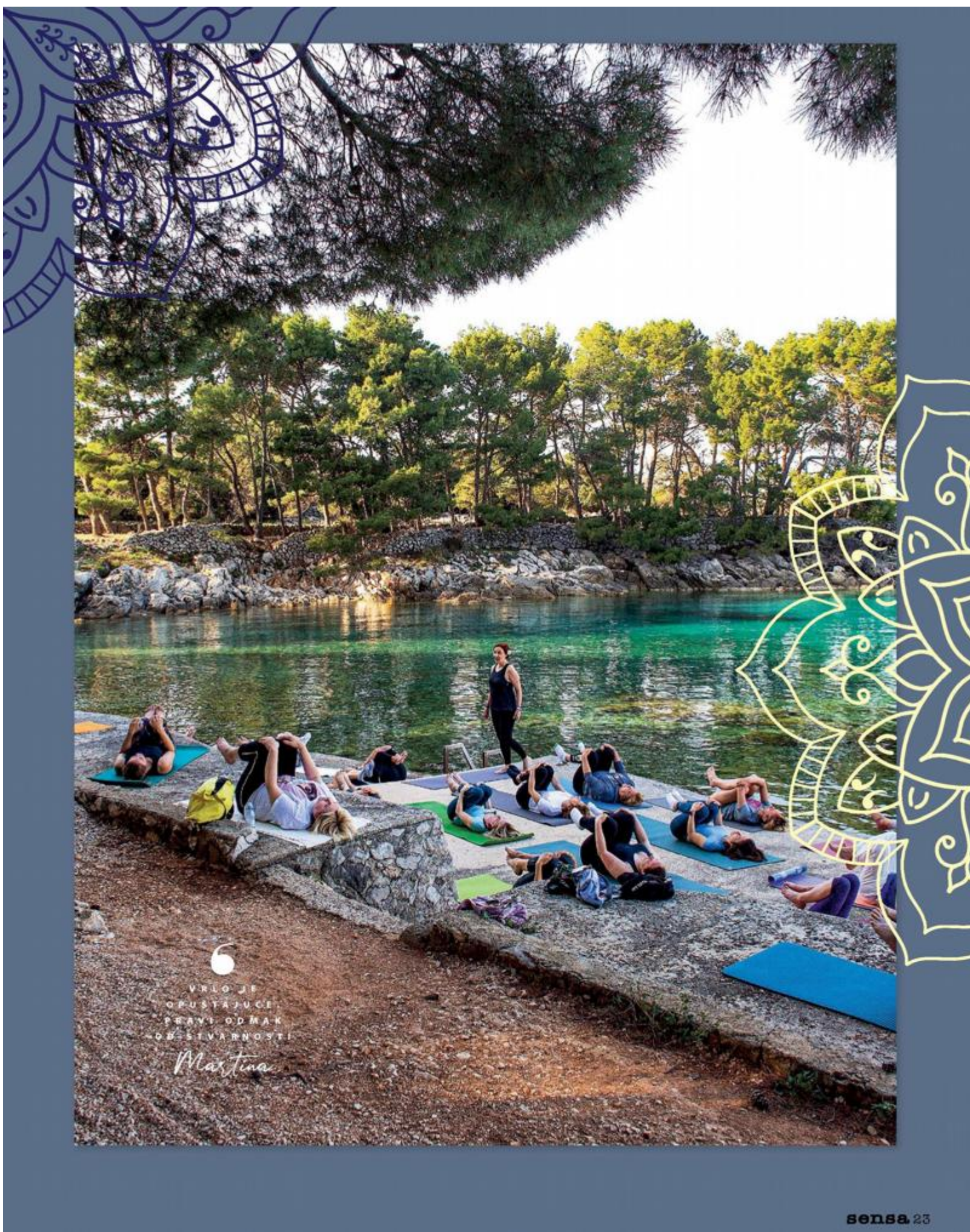
Na kraju dana, poslije ukusne večere, zabavili smo se na jogi za lice te naučili ojačati mišiće lica, spriječiti nastanak bora te održati mladolik i svjež izgled. Nakon te ugodne i vesele večernje aktivnosti sat je završio opuštajućom vizualizacijom za bolji san.



Ukusna hrana, koju je pripremala vlasnica hotela Franka Spišić, stizala je iz organskog vrta tik uz hotel



Hotel Manora oduševio nas je bogatom ponudom wellness usluga, fantastičnim bazenom uz koji smo se opuštili u pauzama od programa i vegetarijanskim menijem



INSPIRACIJA



Sat joge za osvježavanje čakri podigao nam je energiju



Planina Osorčica zahvalna je za izlete cijele godine (lijevo)



Polaznice su imale priliku isprobati jogu za lice koja aktivira mišiće i djeluje pomlađujuće

SVE NAM JE OVO BILO NOVO ISKUSTVO. NAJVIŠE NAM SE SVIJELA AROMATIČNA JOGA. POSEBNO NAM SE SVIDA KOMBINACIJA DA MALO RADIMO NA SEBI, A ONDA SE MALO BACIMO U MORE

Snježana i Mirna

24 **sensa**





DINAMIČNO JUTRO

Sljedeće jutro probudili smo se osvježeni i spremni za sve izazove koji su nas čekali taj dan. Razinu energije podignuli smo pomoću hatha joge uz tople zrake jutarnjeg sunca te pomoću stojećih asana poradili na ravnoteži tijela. Polaznicima je tog dana najizazovnije bilo iznenađenje naših domaćina koji su nam omogućili vođenu planinarsku turu na Osorščicu – jednu od najljepših otočnih planina na Jadranu! Jedna iskusna planinarka jednom je izjavila: „Planinarenje je poput života – teško je, ali zato te nagradi svojom ljepotom“, što smo imali priliku i iskusiti. Vruć svibanjski dan i kamenita staza mnogima od nas predstavljali su izazov, ali su nam zadovoljstvo svladavanja tih prepreka, predivan pogled na Velebit i ljepote Jadrana koji pucaju s vrha Osorščice bili nevjerojatna nagrada. Bio je to jedan od onih trenutaka koji se pamti cijeli život.

Nakon fizički zahtjevnijeg i izazovnog jutra poslijepodne je bilo rezervirano za opuštanje. Odmor nakon ručka bio je posvećen osobnim radostima, a mnogi su ga iskoristili za uživanje u svim čarima i pogodnostima koje nam je hotel Manora nudio – masaže, boravak u sauni, lješkarenje uz bazen, kupanje...

Poslijepodne smo uživali u opuštanju-



Pod vodstvom učiteljice joga Senke Ljubić naša Sensa grupa ponovno je osjetila snagu vlastitog tijela, bistrinu duha i pripremila se za nove izazove svakodnevice



OVDJE SAM
 PRVI PUT I
 ZAISTA MI JE
 BILO LIJEPO
 I OPUŠTENO
 ISKUSTVO.
 SVIĐAJU MI SE
 HOTEL, CIJELA
 ORGANIZACIJA
 I TA ŽENSKA
 ENERGIJA.
 HIKING MI JE
 TAKODER BIO
 SUPER!

Petra

INSPIRACIJA

ćim asanama, kako i priliči aktivnom danu u prirodi uz slow chakra flow, sat joge za osvježavanje i napajanje čakri, energetskih točki u tijelu. Večer je bila rezervirana za aromatičnu yin jogu za nježno istezanje mišića i dubokih tkiva čiji je opuštajući učinak Senka dodatno potaknula i aktivirala uz eterična ulja poput lavande i smilja.

SLATKO-GORKI RASTANAK

U nedjelju ujutro okupili smo se na posljednjem satu joge tog vikenda, na jutarnjoj invigorating balance flow dinamičnijoj jogi koja je svojim sekvencama podsjećala na profinjen ples i činila savršen završetak ovog omiljenog Sensa druženja.

Nerado smo se rastali od tog predivnog mjesta, hotela i naše drage učiteljice Senke Ljubić, no sa zadovoljnim smiješkom na licu jer smo se u ta tri dana uspjeli istinski odmoriti i predahnuti. I to ćemo pamtiti još dugo. 📌



sensa.25