

PROGRAM WOMEN BALKAN RETREAT

02.10.2025 - 06.10.2025
GROZNJAN, ISTRA



@MINDBODYBALANCE.CH
@NATASA.PILJAGIC

Četvrtak, 02.10. – Dolazak & lagani početak

- Dolazak i smještaj u Vilu Kave.
- Vrijeme za opuštanje, šetnju ili korištenje SPA zone (sauna, jacuzzi, bazen)
- Aperio dobrodošlice – prvo zajedničko druženje i upoznavanje.
- Lagana joga za otpuštanje napetosti i opuštanje tijela.
- Zajednička večera uz Anitina jela pripremljena s ljubavlju.
- Slobodno vrijeme za mir, tišinu ili druženje.

Petak, 03.10. — Vizija & Intuitivno pisanje

Tema dana: „Povratak sebi kroz jasnoću i kreativni izraz“

- Jutarnja joga za buđenje tijela i uma.
- Doručak.
- VisionBoard radionica sa Natašom Piljagić, psihološkim savjetnikom i job coachom kreiranje vizije iz srca sa tehnikom Vision Board.
- Ručak.
- **Radionica s Ingrid Divković:**
„Soul Writing” — tvoj najmoćniji alat na putu osobne transformacije”.
Ingrid Divković — književnica, kreativna edukatorica i literarno-duhovna mentorica.
- Aperio i zajednička večera.
opuštanje po želji.

Subota, 04.10. – Zdravlje i autentičnost

- Jutarnja joga i doručak.
- **Predavanje „Prekiselost organizma i detoks prirodnim putem“, Dragana Šeffler**
- Ručak

Gost predavač: Milica Stevanović, coach i mentor

Tema: „Zašto misliš da ćeš biti ‘odbačena’ ako si iskrena i autentična?“

- Zajednička diskusija i Q&A.
- Aperio i zajednička večera.
- Slobodno večernje druženje i povezivanje.

Nedjelja, 05.10. – Inspiracija & povezivanje

- Jutarnja joga – blago buđenje tijela i uma.
- Doručak.
- **Posjeta inspirativnom i umjetničkom gradiću Grožnjan – šetnja i uživanje u posebnoj energiji mjesta.**
- Ručak.

**Popodnevni gost predavač: Alis Marić
@citaj_knjigu (osnivačica jedne od najveće
online knjižare na Balkanu)**

Tema: “Ostvarivanje trajnog uspjeha
Kako živjeti, stvarati i djelovati iz svoje
autentične snage.”

- Aperero i zajednička večera.
- Slobodno večernje druženje i povezivanje.

Ponedjeljak, 06.10. – Zatvaranje Retreat-a

- Lagana jutarnja joga – integracija
- iskustva i povratak miru.
- Doručak.
- Zatvaranje programa i polazak kući.

Svaki dan donosi:

- Jutarnju jogu za tijelo i duh
- Inspirativna predavanja i radionice
- Vrijeme za introspekciju, tišinu i prirodu
- Zdravu i ukusnu hranu koju priprema naša Anita
- Večeri za druženje, povezivanje i slavlje života