

PREGLED PROGRAMA · 5 dana · 4 noći · Maksimalno 12 sudionika · Otok Iž, Hrvatska

Misija retreata: Osoba koja dugo daje svima oko sebe — napokon vraća pažnju sebi.

Kroz tijelo, tišinu i zajednicu, retreat stvara prostor za obnovu, jasniju sliku sebe i konkretne alate za svakodnevni život.

DAN	TEMA	CILJ DANA	KLJUČNE AKTIVNOSTI
Dan 1 · 17. 8. Introspekcija	"Ostavljam svakodnevnicu u Zadru."	Usporiti i doći u kontakt s prostorom i grupom.	Trajekt · Krug dobrodošlice · Svjesno disanje · Body Scan
Dan 2 · 18. 8. Korijeni – Body safety	"Tko sam ja – izvan svojih uloga?"	Tijelo ulazi u sigurnost; prepoznavamo gdje nosimo stres.	Aerial yoga (Mobility) · Tree of Life · Radionica: Stres & Body scan · Meditacija – uloge
Dan 3 · 19. 8. Silent mind	"Čistina · unutra i vani "	Duboko puštanje, smirivanje živčanog sustava, rad s granicama.	Aerial yoga (Yin & Relax) · Pranayama & vagus · Radionica: Granice · Yoga Nidra
Dan 4 · 20. 8. Feed your soul	"Otkrivam što mi donosi radost"	Radost, igra i svečano zatvaranje ciklusa.	Aerial yoga (Igra & Inverzije) · Radionica: Što me ispunjava? · Večernji ritual
Dan 5 · 21. 8. Journaling	"Nosim ovo sa sobom – u svaki dan koji slijedi."	Integracija i konkretni mali koraci za svakodnevni život.	Aerial yoga (Kombinacija) · Radionica: Što nosim kući? · Završni krug · Trajekt kući

FORMAT Svaki dan gradi na prethodnom: tijelo → um → duša → radost → integracija. Jutarnji blok: joga i aerial yoga (75 min). Popodne: slobodno vrijeme za integraciju. Večer: radionica ili krug.	PRISTUP Somatski (tijelo kao ulaz), psihološki (identitet i granice) i duhovni (tišina, ritualnost, priroda). Sve aktivnosti su dobrovoljne. Nema pritiska – svačiji tempo se poštuje.	"Nisi izgubila sebe. Samo si se zatrpala ispod onoga što od tebe traže svi ostali."
---	---	---