

# SAMIT DISANJA@ (WELLNESS ZA DUŠU)

Poštovani/e ,

organizovanje samita, jedan je od načina na koji vas Međunarodno udruženje “Interaktivne otvorene škole” (MIOS) Tuzla želi podržati i omogućiti priliku da uzmete pauzu i posvetite se sebi.

Želimo kreirati priliku da svoju dušu, tijelo i misli ojačate kroz naš program, odnosno tri teme kroz koje ćemo vas voditi tokom 2 dana susreta:

- Moje bolje ja (saosjećajna komunikacija)
- Svjesno disanje-svjestan život
- Hrana za dušu i raspoloženje



Utorak i srijeda, 4 i 5. juli 2023. godina



Zlaća, Banovići



9.00 - 16.00 sati



U nastavku sa vama dijelimo agendu susreta i logističke informacije.

# SAMIT DISANJA@ (WELLNESS ZA DUŠU)

## I dan, utorak, 4. juli 2023. godina

- 8:45 - 9:00 - Okupljanje ispred hotela Zlaća
- 9:00 - 10:30 - Čas joge u prirodnom okruženju
- 10:30 - 11:00 - Pauza za kafu i doručak
- 11:00 - 12:30 - Moje bolje ja
- 12:30 - 13:30 - Pauza za ručak
- 13:30 - 15:00 - Moje bolje ja
- 15:00 - 16:00 - Svjesno disanje, svjestan život



## Preporuke za prvi dan samita:

### Ponesite

- prostirku za čas joge
- lagani snack za doručak i dovoljnu količinu vode

### Obucite

- laganu i prozračnu odjeću i obuću



# SAMIT DISANJA@ (WELLNESS ZA DUŠU)

## II dan, srijeda, 5. juli 2023. godina

8:45 - 9:00 - Okupljanje ispred hotela Zlača

9:00 - 10:00 - Lagana šetnja do planinskog doma Zobik

10:00 - 11:00 - Čas joge u prirodnom okruženju

11:00 - 12:00 - Pauza za doručak i kafu

12:30 - 13:30 - Lagana šetnja do hotela Zlača

13:00 - 14:00 - Pauza za ručak

14:00 - 15:30 - Hrana za dušu i raspoloženje

15:30 - 16:00 - Svjesno disanje, svjestan život



## Preporuke za drugi dan samita:

### Ponesite

- prostirku za čas joge
- lagani snack za doručak i dovoljnu količinu vode

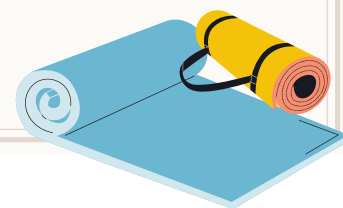
### Obucite

- Obucite laganu odjeću i adekvatnu obuću za šetnju

*Ukoliko želite, ponesite rezervnu odjeću i obuću*



**KOJE PROSTIRKE ZA JOGU KORISTITI? ZA JOGU  
MOŽETE KORISTITI PROSTIRKE KOJE SU NAMJENSKI  
KREIRANE ZA JOGU ILI DEKICU..**



# SAMIT DISANJA@ (WELLNESS ZA DUŠU)

## Logističke informacije

Tokom samita, MIOS Tuzla **snosi** troškove za:

- ručak, za učesnike/ce tokom oba dana rada;
- prostor, tokom oba dana rada, u hotelu Zlača;
- honorar, za voditelje sesija.



Tokom samita, MIOS Tuzla **ne snosi** troškove za:

- prevoz učesnika/ca
- smještaj, ukoliko učesnici/ce žele koristiti usluge noćenja u hotelu
- doručak za učesnike/ce
- kafe pauze za učesnike/ce
- ulaznice u zaštićeni pejzaž “Konjuh” (2 KM po osobi)

Ukoliko se odlučite za noćenje u hotelu, sa vama dijelimo informacije o cijenama usluga noćenja (cijene su izražene po osobi):

### Noćenje sa doručkom

Jednokrevetna soba: 45 KM

Dvokrevetna soba: 35 KM

### Noćenje na bazi polupansiona

Jednokrevetna soba: 50 KM

Dvokrevetna soba: 60 KM

**NE ZABORAVITE PONIJETI OSMIJEH I DOBRO RASPOLOŽENJE.**



**Dobrodošli!**