Poziv na vikend druženje sa yogom smijeha na otoku Krku

 **„Relaksacija smijehom - Yoga smijeha“**

certificirani vikend seminar za voditelje

 11. i 12. studenog 2023.g.



Seminar je koncipiran kao edukacijski trening .

**Yoga smijeha je kombinacija vježbi smijeha i pravilnog disanja.**

**„Kad se smijemo mijenjamo se, mijenjajući sebe mijenjamo svijet“**

 Dr.Madan Kataria

Vježbe smijeha terapijski djeluju na cijelo tijelo,

putem vježbi smijeha, laganog istezanja, disanja i opuštanja predajemo se iskrenom, dubokom i iscjeljujućem smijehu. Vježbajući redovito, vježbe smijeha postaju snažan alat za rješavanje stresa na fizičkom, mentalnom i emocionalnom planu.

organizira:

 Udruga „Vi-Bi-Da“

**Seminar je namijenjen** svima koji žele značajno popraviti vlastito psihofizičko stanje naučiti nove vještine disanja, druženja, vježbanja, izražavanja i primijeniti stečena znanja u kreiranju svojih budućih treninga.

Naročito je koristan svima koji rade s ljudima, turističkim animatorima, managerima, učiteljima, socijalnim radnicima, zdravstvenim djelatnicima i sl.

**Vikend druženje uz yogu smijeha organizirano je na otoku Krku u mjestu** gdje osim mjesta za seminar imamo osiguran smještaj (zajednička velika soba, sanitarni čvor, jakuzi) i hranu.

**Kotizacija za seminar iznosi: 200 EUR**(10% popusta za ranu uplatu do 20.10.2023.g.) **+ 100 EUR za smještaj (noćenje sa subote na nedjelju) i hranu ( pet obroka) plaća se na samom seminaru.**

Ukoliko imate vlastiti smještaj (ili ga želite osigurati u vlastitom aranžmanu) na otoku Krku moguće je platiti samo kotizaciju i donaciju za obrok.

**Kotizacija za seminar uključuje** dva dana intenzivnog treninga, skriptu sa vježbama, međunarodni certifikat, besplatni upis u registar laughteryoga voditelja i jednogodišnja članarina na laughteryoga.com

Uplata akontacije za seminar iznosi **50 Eur** na račun Udruge Vibida, OIB:36858260618,

PBZ HR682340009 -1110427554 .

**Prijava za seminar je do 05.11.2023.g. ili do popunjenja grupe** na mail vibidasun@gmail.com ili sms-om na mob.095/9153154

**Po završetku seminara usvojiti** ćete znanja, vještine i certifikat koji Vam omogućava kreiranje i vođenje treninga smijeha u fitness centrima, turističkim destinacijama, školama.., vođenje team buildinga, održavanje predavanja, prezentacija i naravno, pokretanje kluba smijeha  :)

### Na seminar treba ponijeti : udobnu odjeću (trenirka i sl.), cipele za boravak u prirodi, deblje čarape (vježbamo u čarapama), rezervnu majicu, bilježnicu i olovku, mali poklon za razmjenu.

### Smijmo se iskreno i opušteno, smijeh je znak da živimo ovaj čudesni život.“ Polaznicima želim dobru zabavu u zajedničkoj avanturi otkrivanja smijeha :)

****

 **Voditeljica seminara:**

 **Certificirana učiteljica**

 **Danijela Biondić-Vidaković**

 **„School of Laughter Yoga“**

[**www.laughteryoga.org**](http://www.laughteryoga.org)

Napomena:

U slučaju lošeg vremena seminar će se održati u Zagrebu.

Udruga „Vi-Bi-Da“ zadržava pravo otkazivanja seminara u slučaju bolesti ili više sile, a uplaćena sredstva uplatiteljima će biti vraćena do 15.11.2023.g.