



## **Program opuštanja i revitalizacije na otoku Visu**

### ***ReVISION \_ Poomaalloo!***

**Otpusti ritam svakodnevice, prepusti se ritmu otoka „Poomaalloo“, vrati se kući obnovljene energije i snage!**

#### **ISKUSTVO OTOKA VISA u terminima:**

- zadnji tjedan u lipnju: 22. – 29. lipnja 2024.
- prvi tjedan u rujnu: 31. kolovoza – 7. rujna 2024.

**Dopusti si revitalizaciju, opuštanje, svjesnost, pokret, prirodni ritam i novu energiju!**

Voditeljica: Ankica Bešter ABIssa

#### **7 DANA OPUŠTANJA I AUTENTIČNOSTI**

**Svakodnevno vođeni program pokretima tijela, svjesnog disanja, vodene vizualizacije, energetskog rada, šetnje prirodom, od svega poomaalloo.**

**Aktiviraj se i dođi u Komižu na otok Vis!**

***Osjeti radost, mir i slobodu, ostvari duboku harmoniju sa sobom, s ljudima oko sebe, s beskrajem plavog mora i neba između kojih pulsira tajanstveni otok Vis.***

**Cilj programa** je opuštanje, svjesnost tijela i emocija, usklađivanje mentalnog, duhovnog, emotivnog i fizičkog, svjesnost blokada i rad na otpuštanju, opuštanje u prirodi, povratak sebi kroz zvuk, pokret, disanje i netaknutu prirodu otoka Visa.

**Programe mogu pratiti i početnici** koji se prvi put susreću s ovakvim aktivnostima jer sve je jednostavno: „Udah, izdah, osmijeh“.

**Otočka filozofija „Poomaalloo“** vrijedi za sve fizičke, emotivne, duhovne i mentalne aktivnosti, u skladu s vlastitim ritmom srca i pulsacijama otoka, ali i pomicanjem vlastitih granica.



## PROGRAM

**Započinje u subotu** dolaskom trajekta na otok Vis, pićem dobrodošlice i smještajem u apartmane te večerom u 18.30 sati, **a završava u subotu** ujutro nakon doručka.

### Dnevni raspored:

7.00 sati – vođeni program: jutarnje šetnje prirodom uz svjesnost vlastitog tijela, pokreta i disanja, svjesnost mirisa i boja otoka, pozdrav suncu, zvučne vibracije, opuštanje

9.00 sati – doručak

*Slobodno vrijeme za kupanje (more, bazen), druženje, zabavu i dodatne sadržaje*

17.00 sati – večera

19.30 sati – vođeni program, tibetanci, istezanje, opuštanje uz svjesno disanje, vođene vizualizacije i energetski rad (rekonekcija, reiki, TRE)

Treking *Zbogom civilizacija* i posjet otoku Biševu (poludnevni izlet)

Grupe do maksimalno 15 osoba kako bi se svakom mogli individualno posvetiti.

## SMJEŠTAJ

U privatnoj kući s apartmanima, vanjskim bazenom, velikom natkrivenom terasom s pogledom na more i otok Biševo. Kuća je okružena stablima rogača, maslina i limuna te predstavlja savršeno mjesto za ranojutarnje opuštanje. Udaljena je 10 minuta pješice od centra i plaže. Parking ispred kuće.

## PREHRANA

Polupansion, doručak i večera (mediteranska).

## CIJENA PROGRAMA

Uključuje svakodnevne jutarnje i večernje aktivnosti, 7 noćenja u privatnoj kući s apartmanima, 7 polupansiona (doručak i večera, kava i čaj), boravišnu pristojbu, treking *Zbogom civilizacija* i posjet otoku Biševu. Svaki polaznik na poklon dobiva majicu ReVISION\_Poomaaloo!.

CIJENA programa ovisi o smještaju u sobama u apartmanu.

a. Cijena paketa za jednu osobu u sobi s bračnim krevetom/dvokrevetna – ako krevet dijeli s drugom osobom ili na dodatnom ležaju u dnevnom boravku je 840 EUR/OS.

b. Cijena paketa za jednu osobu/jednokrevetna u sobi s bračnim krevetom u apartmanu je 1080 EUR/OS.

U cijenu nije uključen put od/do Komize, ulaznice, karte, piće.



### **DODATNI SADRŽAJI:**

Tretmani po pristupačnim cijenama: rekonekcija, reiki, shiatsu, thai, AB\_Issa

Fakultativne izlete moguće je organizirati s Agencijom Alternatura u dogovoru s grupom.

### **PRIJAVE I REZERVACIJE**

Broj smještajnih jedinica je ograničen! Prijave i rezervacije primaju se prema redoslijedu prijava do popunjenja, a najkasnije do 1. travnja 2024. po navedenoj cijeni.

Za rezervaciju mjesta u grupi potrebno je uplatiti 40% predujma. Ostatak se plaća na dan dolaska na otok. Račun za uplatu proslijedit ćemo vam nakon prijave i rezervacije.

### **INFORMACIJE O DOLASCIMA NA OTOK VIS**

Trajekt za otok Vis polazi iz Splita, a pristaje u grad Vis. Grad Vis udaljen je od grada Komiže 10 km te je moguće odmah nakon dolaska trajekta sjest na autobus za Komižu ili uzeti taxi.

Odlazak s otoka Visa – odjava iz apartmana je u 10 sati

Informacije o trajektnim i katamaranskim linijama na

<https://agencija-zolpp.hr/wp-content/uploads/2019/04/602-Vis-Split-2023.pdf>

### **VODITELJICA**

Ankica Bešter, ABIssa, viša stručna trenerica fitnessa (KIF Zagreb), osnivačica i voditeljica grupnih programa vježbanja Centra za poboljšanje kvalitete života „Dupin“, Ivanić-Grad (30 godina), majstor karatea 5. dan (HKS), organizatorica prijašnjih programa Aktivnog odmora na Visu za žene i drugih programa, praktičarka rekonektivnog iscjeljivanja i osobne rekonekcije, praktičarka Divine Healing Arts (shiatsu and reflexology) Thai, učiteljica reikija.

### **KONTAKT ZA DODATNE INFORMACIJE I PRIJAVE**

Ankica Bešter

mob.: 091 618 0121

e-adresa: [ankica.bester@abissa.hr](mailto:ankica.bester@abissa.hr)

*U zdravom tijelu zdrav duh! :)*