

DECEMBER 2025

PON

TOR

SRE

ČET

PET

1

10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA

12:00 ČUDEŽNA MATEMATIKA

12:30 TAI QI IN QI GONG

14:00 POGOVORNE URICE Z ALENKO

8

12:30 TAI QI IN QI GONG

14:00 POGOVORNE URICE Z ALENKO

15:30 ADVENTNI VENČEK

18:00 PREHRANA POZIMI

15

10:00 TAI QI IN QI GONG

12:00 ČUDEŽNA MATEMATIKA

14:00 POGOVORNE URICE Z ALENKO

15:30 PRAZNIČNA NAMIZNA DEKORACIJA

18:00 GIBANJE POZIMI

22

10:00 TAI QI IN QI GONG

12:00 OSNOVE LOGOTERAPIJE

29

10:00 TAI QI IN QI GONG

11:00 UČNA POMOČ

12:00 INDIVIDUALNO SVETOVANJE

2

9:30 SAHADŽA

13:00 ORIGAMI SMREKICA

14:00 DRUŽABNE IGRE

16:30 PETJE

17:30 PLES - GIBANJE

19:00 IZOBRAŽEVANJE ZA MIR

9

9:15 MOKSA

9:30 SAHADŽA

14:00 DRUŽABNE IGRE

19:00 IZOBRAŽEVANJE ZA MIR

16

9:15 KREPITEV LEDVIC

9:30 SAHADŽA

13:00 ŠIVANJE IN KVAČKANJE

16:30 PETJE

23

9:30 SAHADŽA

10:00 RAZMIGAJMO MOŽGANE

30

10:00 UČNA POMOČ

11:00 INDIVIDUALNO SVETOVANJE

3

11:00 PRAZNIČNA VOŠČILA

12:00 NARAVNO VRTNARJENJE

15:00 BRIDŽ

18:00 NOVA MEDITACIJA - SAHAJA JOGA

10

12:00 RAZMIGAJMO MOŽGANE

18:00 NOVA MEDITACIJA - SAHAJA JOGA

17

10:00 ŠOLA SPOMINA

15:00 BRIDŽ

18:00 NOVA MEDITACIJA - SAHAJA JOGA

24

9:30 SLOVENŠČINA Z MARINO

10:00 BRIDŽ

31

10:00 BRIDŽ

11:00 UČNA POMOČ

12:00 INDIVIDUALNO SVETOVANJE

4

9:30 SLOVENŠČINA Z MARINO

10:30 RIŠEMO Z MILANOM

11:00 POGOVORNE URICE Z ALENKO

12:00 ANGLEŠČINA V PESMI

12:30 JOGA

16:30 OTROCI

11

9:30 SLOVENŠČINA Z MARINO

10:00 JOGA

10:30 RIŠEMO Z MILANOM

11:00 POGOVORNE URICE Z ALENKO

14:00 TKM

16:30 OTROCI

17:30 PLES - GIBANJE

18

9:30 SLOVENŠČINA Z MARINO

10:30 RIŠEMO Z MILANOM

11:00 POGOVORNE URICE Z ALENKO

12:00 ANGLEŠČINA V PESMI

12:00 ZVOČNA KOPEL

13:00 PAMETNI TELEFONI

16:30 OTROCI

25

PRAZNIK

5

9:00 SHENG ZHEN

10:00 ORIENTALSKI PLES

12:30 FELDENKRAIS

16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI

12

9:00 SHENG ZHEN

13:00 SNEŽNE KEPE

16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI

19

9:00 SHENG ZHEN

12:30 FELDENKRAIS

16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI

26

PRAZNIK

✉ alena.brajnik@cene-stupar.si ☎ 030 603 310

✉ mira.jakupaj@cene-stupar.si ☎ 031 600 410



Pokukaj v našo brošuro na spletu:



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Napovednik aktivnosti DECEMBER



Zdravo življenje



Učna pomoč



Miselna aktivnost



Osebnostna rast

Večgeneracijski center Ljubljana+ **N'S PLAC** je osrednji prostor zbiranja, informiranja in srečevanja na Cene Štupar - CILJ. Hkrati v okviru N'šga PLACA vsak mesec potekajo najrazličnejše aktivnosti za odrasle, mladostnike in otroke. Če se želite družiti, spoznavati zanimive ljudi, se osebno opolnomočiti, poskrbeti za zdravje, kvalitetnejše življenje, se naučiti česa novega ali ohraniti in obnoviti že pridobljeno znanje, se nam pridružite na kateri od delavnic. Toplo vas bomo sprejeli!

Vse delavnice so za udeležence **BREZPLAČNE,
PRIJAVE pa OBVEZNE!**



PRIJAVE NA AKTIVNOSTI SPREJEMAMO NA:

✉ mira.jakupaj@cene-stupar.si ☎ 031 600 410 ✉ alenka.brajnik@cene-stupar.si ☎ 030 603 310



Sofinancira
Evropska unija

**VSAK PONEDELJEK****12:30/10:00****UČILNICI 14 IN 15**

TAI QI IN QI GONG

Vadba bo do spomladanskega časa potekala v naših prostorih, lahko pa se nam pridružite tudi preko ZOOM povezave, ki vam jo ob prijavi pošljemo na vaš email naslov.

V ponedeljek 1. in 8. 12. bo vadba potekala ob 12.30 uri nato pa po ustaljenem urniku ob 10.00 uri!!!

Delavnico vodi Boris, mojster iz Rusije, ki se že 20 let ukvarja s Tai Qi in Qi Gongom. Izvedeli boste marsikaj novega o zdravem življenjskem slogu.

**ČET, 4. 12 in 11. 12.****12:30/10:00****UČILNICI 14/15 IN 5/6**

JOGA NA CELOSTEN NAČIN

Povežite svoje telo in duha ter se celostno razgibajte, umirite in predihajte svoje telo. Joga na celosten način vključuje raznovrstne klasične asane, yin položaje ter druge dihalne in fizične vaje za optimalen razteg mišic, vezivnega tkiva in sklepov. Aktivirali boste tudi določene akupresurne točke in se zazibali v sproščeno stanje meditacije. Manjkala ne bo niti prijetna glasba.

S seboj prinesite podlogo za vadbo!!!

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310



12:00



UČILNICI 14 IN 15

PETEK, 5. 12.

METODA FELDENKRAIS: GLAVA

Ta mesec nadaljujemo z glavo. Glava na vrhu hrbtenice. Glava skrbi za ravnotežje. Glava se ozira naokoli. In vse kar je nižje od nje jo podpira, ji pomaga, je sledi.

Feldenkrajs lekcije ji dajejo poseben pomen, ker tudi v telesu se ne zgodi nič, ne da bi za to vedela - glava 😊

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



12:00



UČILNICI 14 IN 15

PETEK, 19. 12.

METODA FELDENKRAIS: GLAVA, 2. DEL

Nadaljujemo - z glavo. Hrbtenica in vrat jo nosita in skupaj delujejo kot najboljše uglašen orkester. Mogoče jih zamika in zapešejo. Kdo ve?

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.

**16:30****UČILNICA 2****ČET, 4., 11. in 18. 12.**

AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Delavnice za **predšolske** otroke bodo temeljile na interaktivnih aktivnostih, kjer bomo preko igre, gibanja, pogovora in ustvarjalnosti, spoznavali učinkovite tehnike pomnjenja, učenja, vedoželjnosti, spoznavanja sebe in lastnih čustev ter snovanja kvalitetnih odnosov zaupanja. Aktivnosti tako spodbujajo čustveni in inteligenti razvoj otrok ter razvijajo pomembne kompetence, veščine in znanja, ki so potrebne za zdravorazumsko in srečno življenje tudi v kasnejših obdobjih življenja.

**10:00****UČILNICA 6****PETEK, 5. 12.**

ORIENTALSKI PLES

Delavnica je odlična priložnost za vse, ki želite obuditi svojo ženstveno plat, izboljšati gibljivost ter uživati v orientalskih ritmih. Prilagojeno popolnim začetnikom in za vse starosti.

Potrebujete podlogo za vadbo, pijačo za odžejanje in pas za orientalski ples (če ga imate) ali trikotno ruto.



TOREK, 2. 12.



13:00



UČILNICA 2

ORIGAMI SMREKICA

Da bo v veselem decembru vaš dom krasila lepa origami smrekica, se pridružite delavnici in si jo izdelajte sami, lahko pa jo nato tudi komu podarite.

Origami smrekica bo prostostoječa, okrasili jo boste z lučkami, bučkami, bonbončki oziroma s čimerkoli, kar imate doma, in lahko porabite v ta namen. Potrebovali bomo kartonasti papir, šelešamer in velike risalne liste (1,5m). Nekaj materiala vam bomo zagotovili tudi mi.



SREDA, 3. 12.



11:00



UČILNICA 2

PRAZNIČNE VOŠČILNICE

V vzdušju veselega decembra bomo na eni izmed kreativnih delavnic tokrat ustvarjali **praznične voščilnice s prešanim cvetjem**. Z izdelano voščilnico boste lahko svojim ljublim osebam voščili lepe praznike in vse dobro v prihajajočem letu.



TOR, 2. in ČET, 17. 12.



17:30



UČILNICA 6

PLESNO - GIBALNA DELAVNICA

Delavnica je namenjena vsem, ki se radi gibate ob glasbi, v prostoru v skupini, sami ali v dvoje. Delavnica se prične s (krajšim) ogrevanjem, raztezanjem telesa. Ogreti in pripravljeni, se bomo podali v plesni svet, spoznali bomo osnove gibanja v prostoru in različne plesne tehnike, glede na želje udeležencev.

Pridite v športnih copatih.



12:00



UČILNICA 16

ČET, 4. in 18. 12.

ANGLEŠČINA V PESMI

Bi radi izboljšali svojo angleščino na sproščen in zabaven način? Vas veseli petje? Potem je ta delavnica kot nalašč za vas.

V decembru bomo imeli dve glasbeno jezikovni dogodivščini. Na našem prvem srečanju bomo peli pesmi po vašem izboru in vaših željah. Na drugi decembrski delavnici pa bomo uživali v petju lepih, melodičnih pesmi iz znanih filmov, od novejših pa nazaj do romantičnih klasikov. Pridite tudi, če morda ne znate angleško in tudi, če mislite, da ne znate peti. Važno je, da se bomo imeli lepo, ko bomo skupaj peli in uživali v sproščenem vzdušju.

Angleščina v pesmi, zabava v srcu. Pridružite se nam.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



VSAK TOREK



9:30



UČILNICA 20

SAHADŽA MEDITACIJA

V današnjih časih potrebujemo sprostitev, zato vas vabimo, da se nam pridružite pri meditaciji. Začutite življenjsko energijo v sebi, postanite sam svoj guru! Sahadža joga je posebna vrsta meditacije in ni telovadba.

Vse se dogaja spontano, učinki pa so takojšnji. Na svojih dlaneh boste takoj začutili stanje vaših energetskih centrov in kanalov.



PONEDELJEK, 8. 12.



18:00



UČILNICA 2

PREHRANA V ZIMSKEM ČASU

Vse, kar moremo vedeti, kako vključiti mikro in makro hranila glede na letni čas. Delavnico bo vodila Orna Ba Kunst.

Čas trajanja: 2 šolski uri.



PONEDELJEK, 15. 12.



18:00



UČILNICA 2

ZIMA IN OMEJENO GIBANJE

Kako si pomagati, da kljub slabim vremenskih razmeram še vedno ohranjamo gibljivost in prožnost v domačem objemu notranjih prostorov.

Z vami bo Orna Ba Kunst, delavnica traja 2 šolski uri.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



VSAK PETEK

SHENG ZHEN

Premikanje v Sheng Zhen Meditaciji je elegantno in nežno; vsaka kretnja ima svoje značilnosti. S temi premiki iščemo ravnotežje Yin-a in Yang-a. Na ta način se izboljša ravnotežje tudi v odnosu med človekom in naravo. Gre tudi za vez med qi-jem in umom. Znan je koncept, da je um tisti, ki premika qi. Torej energija sledi mislim. To je koristna praksa, ki sčasoma vodi do globlje izkušnje. Sčasoma um postane eno z umirjenostjo, odprtostjo srca. Qi preprosto teče skozi naše telo brez težav.

Bogdan Bajc, učitelj Sheng Zhen Meditacije, nas bo popeljal z besedo in gibi v svet Sheng Zhen Meditacije.



VSAKO SREDO

SPONTANA MEDITACIJA - SAHAJA JOGA

Začutite življenjsko energijo v sebi, sprostite se ob meditaciji. Sahaja Joga je posebna tehnika meditacije, ki nas popelje preko mentalnih, čustvenih in fizičnih aktivnost. Omogoča nam doseči življenjsko ravnovesje in se osvoboditi stresa. Blagodejno vpliva tudi na zdravje. Vse se dogaja spontano in učinki so takojšnji. Stanje meditacije brez misli dosežemo spontano, brez naporov in brez kontrole misli, s pomočjo naše notranje energije. Sahaja joga je meditacija, ni telovadba in za obisk tečaja ne potrebujete nobenih pripomočkov.



SREDA, 17. 12.



10:00



UČILNICA 2

ŠOLA SPOMINA

Aktivirajte svoje možgane in se nam pridružite pri urjenju spomina, odziva in samorefleksije. Vodena šola spomina vključuje različne verbalne, fizične, miselno-logične ter kreativno-interaktivne vaje in igre, ki pozitivno vplivajo na kognitivne funkcije, čustva in počutje.



SRE, 10. in TOR, 23. 12.



**12:00/
10:00**



UČILNICA 16

RAZMIGAJMO MOŽGANE

Vabljeni na druženje in razgibavanje možganov z različnimi vajami, ki vas bodo spodbudile, da boste možgančke pripravili do »dela na obratih« in obenem poskrbeli za krepitev spomina.

Prijava je možna le na en termin, saj bo vsebina ista!



VSAK PETEK



16:30



UČILNICA 2

KONVERZACIJA V RUSKEM JEZIKU

Pridružite se nam na pogovornih uricah ruskega jezika. Na delavnici bomo premagali jezikovno oviro, razširili besedni zaklad ter govorili o različnih zanimivih temah v ruščini. Z vami bosta Anastasija (Nastja) in Elizaveta (Liza). Lepo vabljeni k prijavi.

Začetno znanje ruščine je obvezno!



VSAK ČETRTEK



9:30



UČILNICA 20

SLOVENŠČINA Z MARINO

Sem Marina iz Rusije. Ponujam pomoč pri pripravi na izpit iz slovenščine za začetnike. Lahko vam pomagam usvojiti osnove in se bolje pripraviti na izpit. Dobrodošli tudi na konverzacijo v slovenskem jeziku oziroma na pogovor v slovenščini.

Delavnica bo potekala v četrtek 4., 11. in 18. 12. ter v sredo 24. 12.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



PETEK, 12. 12.



13:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

SNEŽNE KEPE

Pripravljali bomo sladico naših babic snežne kepe. Domača vanilijeva krema in penasti beljaki kuhani na pari.

Sladica, ki se pripravi hitro, pričara pa neskončen dober okus. Vabljeni!
Z Vami bo Ula Hriba Babinski.



SRE, 3., 17., 24. in 31.



**15:00/
10:00**



UČILNICA 2

BRIDŽ

Vstopite v svet Bridža - igre, ki združuje logiko, strategijo in druženje ob kartah.

Na sproščen in zabaven način se boste naučili osnov, da boste lahko že na prvi delavnici odigrali svojo prvo igro.

V sredo 3. 12. in 17. 12 bo delavnica potekala ob 15.00 uri!

10. 12. delavnice NI!!!

V sredo 24. 12. in 31. 12 bo delavnica potekala ob 10.00 uri!





12:00



UČILNICA 7, KALIŠNIKOV TRG 12

SREDA, 3. 12.

NARAVNO VRTNARJENJE

Naravno vrtnarjenje- za vse, ki imate svoj vrtiček in bi radi pridelali še več zelenjave.

V sklopu predavanj bomo spoznali značilnosti naravnega vrtnarjenja. Pogovarjali se bomo kako pripraviti gredice brez prekopavanja, kdaj in s čim gnojiti, zakaj je potrebno kolobariti, kdaj zalivati in kako pravilno uporabiti zastirko.



16:30



UČILNICA 4

TOR, 2. in 16. 12.

PETJE

Vabljeni na pevsko delavnico vsi, ki radi ljubiteljsko in amatersko prepevate. Poleg petja, se bomo tudi družili, zabavali in uživali v dobri glasbi ter sčasoma poskusili usvojiti tudi večglasno petje.



PONEDELJEK, 22. 12.



12:00



UČILNICA 2

OSNOVE LOGOTERAPIJE

Z logoterapijo se bomo srečevali 1x mesečno. Po prvem, uvodnem srečanju, kjer smo spoznali kaj je logoterapija in se srečali z njenimi osnovami, bomo tokrat nadaljevali z njenimi temeljnimi koncepti in termini.

Kaj je smisel življenja? Ali ima tudi trpljenje smisel? Kaj je v življenju bistveno in resnično pomembno? Razvijali bomo misli na te in podobne teme.

Logoterapija dobesedno pomeni zdravljenje duševnosti z odkrivanjem smisla (gr. logos – smisel, therapeuein – zdraviti). Glavna značilnost tega psihoterapevtskega pristopa je usmerjenost k smislu, ki postavlja v ospredje človekovo svobodno voljo, odgovornost in voljo do smisla.



TOREK, 16. 12.



13:00



UČILNICA 2

ŠIVANJE IN KVAČKANJE

Vabljeni na šivanje in kvačkanje pa lastnih željah.

S seboj prinesite šivalni stroj, če ga imate in šivanke za šivalni stroj. Lahko pa tudi šivalni pribor, šivanke za ročno šivanje, šiviljski trak, svinčnik, kredo in nekaj za ošilit kredo, dva paketa bucik in kar potrebujete za vaše šivanje ali kvačkanje.





ČETRTEK, 18. 12.



13:00



UČILNICA 2

UPORABA PAMETNIH TELEFONOV

Kako lahko uporabimo androidne žepne računalnike vsakodnevno, da bodo služili potencialu, ki ga imajo.

Pogledali bomo uporabo aplikacije Viber na vašem telefonu.



ČETRTEK, 11. 12.



14:00



UČILNICA 2

TKM MEDICINA S PRAKTIČNIMI PRIMERI

Telo je samohranitveno in pozna načine kako stres uravnati, vendar če mu ne pomagamo, telo s časom opozori z bolečino.

Na delavnici, bomo spoznali miselne procese in akopresurne točke, po katerih se lahko masirate in telesu omogočite vsakodnevno olajšanje, dvignete imunski sistem in aktivirate nove možganske poti.



PON, 1. in 15. 12.



12:00



UČILNICA 3

ČUDEŽNA MATEMATIKA

Šola matematike se nadaljuje tudi v zadnjem, najbolj čarobnem mesecu leta 2025. Še naprej navdušeno raziskujemo, poglobljeno razmišljamo, zvedavo preučujemo in si zavzeto nabiramo novo znanje ter ga kombiniramo z obstoječim znanjem, izkušnjami in kompetencami. Hkrati pa razvijamo in krepimo tudi svoje matematične veščine, poglobljamo in širimo svoje vrline ter ostajamo zvesti svojim vrednotam. Po vzoru legendarnih polihistorjev preteklosti je tudi v naši šoli znanje 'svetinja', ki nas spremlja skozi življenje. Čeprav se na vsakem koraku zavedamo, da naša šola ni šala, nam je izobraževanje v ponos in veselje, ko pomislimo, kaj vse smo se doslej že naučili in ugotavljamo, koliko skrivnosti še čaka, da jih odkrijemo.



10:30



UČILNICA 2

VSAK ČETRTEK

RIŠEMO Z MILANOM

Milan pravi, da večkrat sliši, da ni interesa za ustvarjanje, saj je po navadi vodenje različnih tečajev stereotipno, nezanimivo in človeka ne pritegne. Mentor hodi od enega do drugega, korigira... A to ni dovolj. Brez osnovnega znanja risanja ne gre. S sabo prosim prinesite: 1x H trd svinčnik, 1x 2B mehek svinčnik, navadne vodene barvice, barvice, 1x tanek čopič, 1x debel čopič in lonček za vodo. V nasprotnem primeru pa bo celoten material za delo zagotovljen na delavnicah.

Vabljeni na tečaj risanja, kjer vas bo g. Milan Gabrič, slikar in arhitekt srca, učil in naučil risanja in slikanja.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



PONEDELJEK, 1. 12.



10:15



UČILNICA 6

TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA

Tečaj risanja in slikanja je praktično in teoretično zasnovan. Na tečaju boste spoznali risarske in slikarske tehnike, se naučili osnov risanja in slikanja, mešanja barv in oblikovanja kompozicije. Slikali bomo na različne temeljnike kot sta papir in platno. Tečaj zajema individualne korekture in usmerjanja k pravilnemu pristopu praktičnega obravnavanja likovnega dela.

Če imate, je zaželeno, da s seboj prinesite zaščitno obleko, čopiče in osnovne akrilne barve za slikanje (rdečo, modro, rumeno, belo in črno). Barve naj bodo prekrivne. V nasprotnem primeru pa bo celoten material za delo zagotovljen na delavnicah.



VSAK PONEDELJEK IN
ČETRTEK



14:00/11:00



UČILNICA 2, 6 IN 20

SLOVENŠČINA Z ALENKO

Pogovorne urice v slovenščini bodo potekale dvakrat v tednu, **PRIJAVITE SE LAHKO SAMO NA PONEDELJEK 1., 8. in 15. 12.** ob 14.00 uri **ALI ČETRTEK 4., 11. in 18.12.** ob 11.00 uri, **NE pa na oba dneva!** Srečevali in utrjevali bomo znanje slovenskega jezika. Delavnice so namenjene predvsem priseljencem, ki imajo osnovno predznanje slovenskega jezika vsaj na ravni A1. Delavnica traja 1,5 ure.



TOR, 2. in 9. 12.



14:00



UČILNICA 3 IN 2

DRUŽABNE IGRE

Pridružite se nam na igranju družabnih iger, kjer boste lahko preizkusili različne igre, klepetali z drugimi udeleženci in uživali v sproščenem vzdušju.

Na voljo bodo različne igre, hkrati pa lahko prinesete tudi svojo najljubšo igro/igre in delite zabavo z drugimi.



PON, 8. in 15. 12.



15:30



UČILNICA 2

KREATIVNI DELAVNICI

PONEDELJEK 8. 12. - ADVENTNI VENČEK

Vabljeni na ustvarjalno delavnico adventnih venčkov! Pridružite se nam na prijetnem predprazničnem druženju, kjer bomo skupaj izdelali svoj unikatni adventni venček. Zato bomo veseli, da z nami preživite ustvarjalno popoldne in si pričarate pridih praznične topline.

PONEDELJEK 15. 12. - PRAZNIČNA NAMIZNA DEKORACIJA

Vabljeni na delavnico praznične namizne dekoracije. Pridružite se nam na ustvarjalnem druženju, kjer bomo, ob čaju in prijetnem pogovoru oblikovali čudovite namizne aranžmaje, ki bodo vaš dom napolnili s toplino prihajajočih praznikov.



TOREK, 9. 12.



13:00



UČILNICA 6

SKUPINSKA ODKLONITEV PODZAVESTNIH BLOKAD

Terapevtka Tamara Pikija bo skupinsko odklanjala najpogostejše strahove in prepričanja iz podzvesti v povezavi z zdravjem, ljubeznijo, obiljem, denarjem, uspehom in samopodobo.

Dovolite si lažje živeti brez nepotrebnih blokad!

Tamara Pikija je terapevt (Theta healing, ponovna povezava, Quantum touch), NLP mojster in voditelj delavnice Uspešna komunikacija z otroci.



19:00



ZOOM

TOR, 2. 12. in 9. 12.

IZOBRAŽEVANJE ZA MIR

Inovativne izobraževalne delavnice, pomagajo udeležencem, da kot oporo v vsakdanjem življenju odkrijejo prirojene notranje vire in v polnosti raziščejo možnost osebnega miru.

SPLETNO IZOBRAŽEVANJE prek Zoom-a. Povezavo boste prejeli dan pred delavnico. Obravnavani temi: Upanje in Zadovoljstvo.



ČETRTEK, 18. 12.



12:15



UČILNICI 5 IN 6

AURASOUND ZVOČNA KOPEL

Vibracijska medicina, kamor sodi tudi Aurasound, uporablja čisti kristalni zvok pojočih skled za harmonizacijo naše naravne frekvence. Ker je naše telo zgrajeno iz mnogih kristalnih snovi, lahko ta zvok prodre na njegovo celično raven, kjer ga revitalizira in uglaši. To občutimo kot izboljšan življenjski ritem, zdravje, boljše fizično počutje in čustveno ravnovesje, dvig zavesti in s tem notranjega miru. V uvodnem delu se bomo dotaknili pomembnosti tišine in prisotnosti, ter pogledali kje in kako jih lahko prakticiramo v življenju. Potem si bomo postavili namero, telesa pa prepustili zdravilnim zvokom.

Pridite v udobnih oblačilih, s podložko in vodo.

Z vami bo certificirana Aurasound terapevtka Romana Strašek.



TOREK, 9. 12.



9:15



UČILNICA 2

MOKSA - TOPLOTA, KI ZDRAVI

V treh urah boste osvojili starodavno kitajsko moksibustijo – varno tehniko ogrevanja telesa z naravnimi palčkami iz divjega pelina, ki jo boste po delavnici lahko uporabljali doma zase in za svoje bližnje. Moksia odpravlja mraz, vlago in sluz iz telesa, krepi imunski sistem, izboljšuje prekrvavitev, lajša bolečine v sklepih in hrbtu, pomaga pri hormonskih težavah, neplodnosti, utrujenosti ter težavah z dihalni. Na delavnici boste spoznali, kako moksia deluje, katere točke in predele ogrevati za največji učinek ter kako jo varno izvajati tudi pri otrocih in med nosečnostjo (z prilagoditvami).



TOREK, 16. 12.



9:15



UČILNICA 2

KREPITEV LEDVIC V ZIMSKIH MESECIH

V TKM so ledvice vir življenja – ko so šibke, nas zebe v križu, smo utrujeni, imamo težave s hormoni, plodnostjo, kostmi, lasmi, sluhom in voljo do življenja.

V treh urah boste osvojili preproste vsakodnevne metode za krepitev ledvic:

- hrana, napitki in začimbe, ki grejejo ledvice,
- raztezna vaja za meridian ledvic in mehurja,
- samo-masaža križa, stopal in ušes,
- ključne energetske točke, volneni pasovi, moksia in grelne vrečke,
- dnevna rutina in spalni ritual za zimsko obdobje.

Beleške _____

 mira.jakupaj@cene-stupar.si  031 600 410  alenka.brajnik@cene-stupar.si  030 603 310



Spletna verzija brošure



Cene Štupar

**I FEEL
SLOVENIA**



**Sofinancira
Evropska unija**