



Master Change Training™

Enodnevni trening

OBVLADOVANJA STRESA IN POVEČANJA NOTRANJEGA MIRU

Trening je namenjen **povečanju odpornosti na stres** tako iz mentalnega kot energijskega vidika. Poteka od **9. do 17. ure**, z vmesnimi odmori. Izvajamo ga za maksimalno **20 udeležencev**.

Program

1. del

vaja

POMEN JUTRANJE RUTINE, KAKO Z NJO VZPOSTAVIMO MOČAN ENERGIJSKI STEBER IN GA VZDRŽUJEMO ČEZ DAN (60 min)

predava: [Nana Milčinski](#)

predavanje

7 POMEMBNIH KORAKOV ZA BOLJŠE ZDRAVJE IN POČUTJE PO METODI HOLOBODY (60 min)

predava: [Nana Milčinski](#)

Kratek 15 min odmor za kavo.

predavanje s coachingom

IZVOR STRESA IN NOVA PARADIGMA RAZMIŠLJANJA O STRESU (90 min)

predava in vodi: [Urša Milavec](#)

Kosilo: 1,5 ure

2. del

Kratek teoretični uvod v **praktične vaje**, namenjen razlagi dogajanja na različnih nivojih možganskega valovanja (gama, beta, alfa, theta in delta) ter možnosti njihove uporabe za sproščanje in povečanje samozdravilnih procesov.

IZVEDBA SPROSTITVENIH VAJ

TELO: sprostitvene tehnike telesa

UM: preusmeritev pozornosti iz glave v srce

SAMOHIPNOZA: za sproščanje in povečanje kreativnosti
(60 min)

vodi: **Urša Milavec**

predavanje

OSNOVE ENERGIJSKE PODPORE OD ZUNAJ IN

VPLIV OKOLJA NA NAŠO PODZAVEST (60 min)

predava: **Nana Milčinski**

Cena programa Master Change Training: 1500 €

(DDV ni vključen)

*cena ne vključuje stroškov najema prostora, prevoza in hrane za udeležence

*udeleženci prejmejo gradivo

Z vami bova avtorici programa IN&OUT



Urša Milavec

je ustanoviteljica in trener vseh programov Master Change traininga, ki se ukvarjajo z obvladovanjem stresa, soočanjem z boleznijo, osebno rastjo in življenjem z več radosti in harmonije. Mentalni del programov temelji na spoznavanju 3 principov; um, misel in zavest, ki krojijo naše celotno izkušanje in doživljanje. Energijski del programov temelji na osnovah praničnega zdravljenja- PH- Pranic Healinga, ki je temelj naše življenjske energije in samozdravljenja. Urša je tudi redna kolumnistka časnika Svet kapitala za področje harmonije uma, telesa in duha.



Nana Milčinski

je NLP Mojster Praktik, z mednarodnim certifikatom dr. Richarda Bandlerja, z znanji iz različnih tehnik energijskega zdravljenja, energijskega coachinga, dihalnih tehnik in meditacije. Diplomirala je na AGRFT iz dramaturgije in študij nadaljevala iz režije performansa na Belgijski šoli a.pass. V svojih predstavah, sploh pri delu z mladimi, vpeljuje znanja iz NLP in energijskega coachinga kot pomoč pri javnem nastopanju. Je docentka na AGRFT, kjer poučuje Radijsko igro.

Kontakt

Master Change Training

Urša Milavec

Mail: ursa@masterchangetraining.si

M: 040/882-611

www.masterchangetraining.si

Reference:

Luna/TBWA, Fakulteta za upravo, Processi,
Fakulteta za šport, Zaposlitveni center Avantus,
Rotary klub Logatec, ODL svetovanje, Geberit Slovenija,
Prinčič d.o.o., Barjans, Zavod Preporod,
Zavod za zdravo življenje, Arhi-3k, BBD.BIO.SI,
KPGM revizijska družba, Media nepremičnine, Kopi tim,
Grid d.o.o., Tibaut d.o.o., Avemed d.o.o.,
Svet kapitala ter mnogimi posamezniki.