



iVitalis seminar

DR. NEJA ZUPAN

Temelji na znanjih metode Z dotikom do zdravja in povezuje kitajsko tradicionalno medicino, kineziologijo, akupresuro in dietetiko.



Zdravje je harmonija
telesa, čustev, uma
in duha.





iVitalis = Bodi Vitalen

KO PREVZAMEŠ ODGOVORNOST ZA SVOJE ZDRAVJE
V SVOJE ROKE.

Pogodba naše učilnice

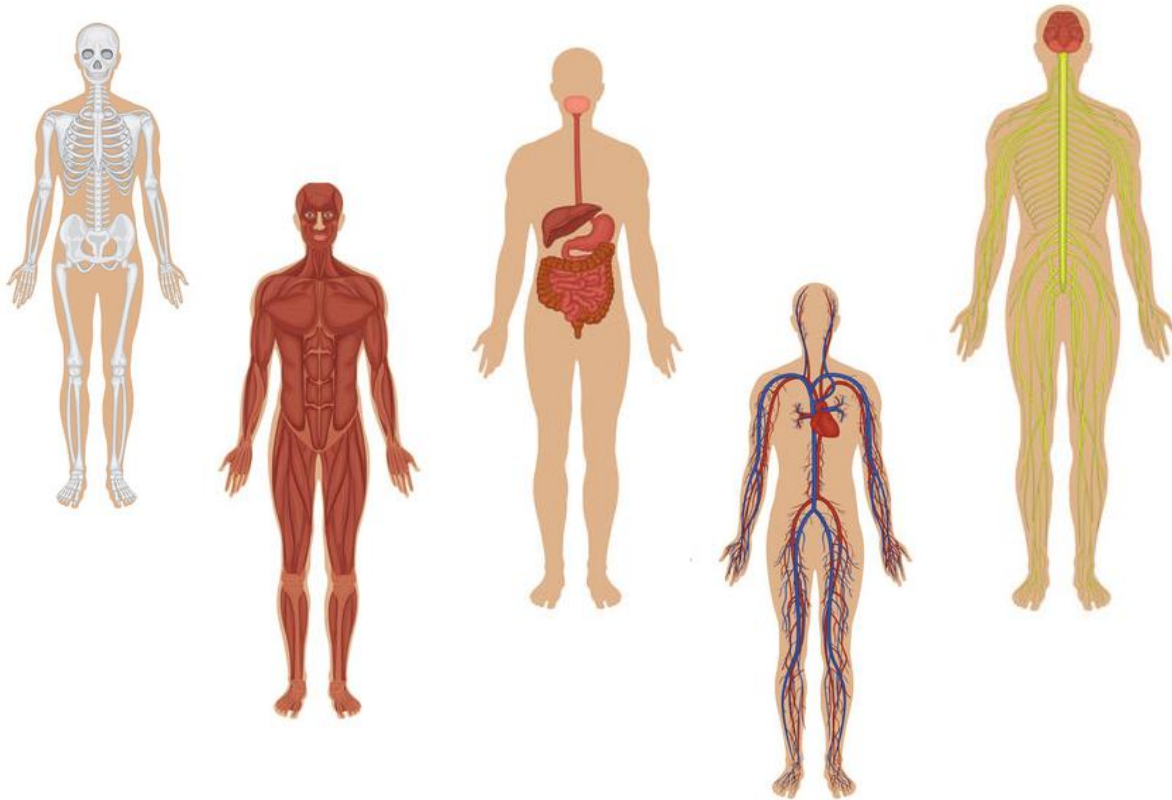
- Odkritost
- Zaupnost
- Pomoč
- Spoštovanje
- Sodelovanje
- Empatija – srčnost
- Delitev idej
- Spodbuda – nadgradnja sodelovanja – opogumljanje
- Povezanost
- Posnetkov in gradiv se ne deli izven učilnice

iVitalis

- Veliko lažje je uravnovesiti energije kot zdraviti bolno telo.
- Bolj zaznavaš svoje telo
- Optimiziraš delovanje sebe
- Naučiš se poslušati svoje telo
- Si bolj uravnovešen in bolj zaveden na več področjih
- Globlji vpogled v sebe
- Visoka uporabnost v vsakdanjem življenju



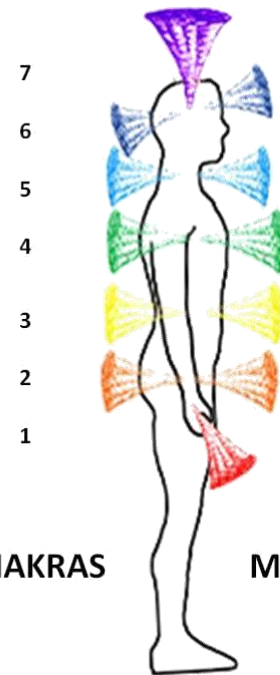
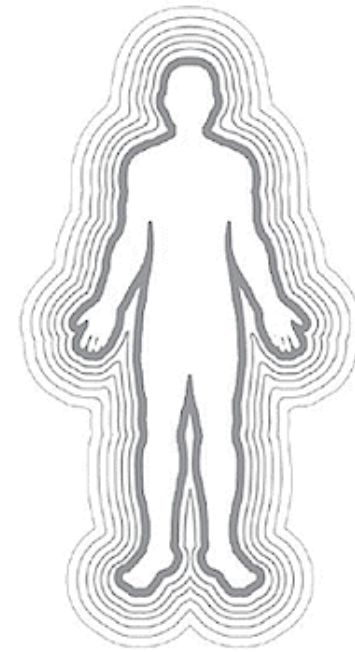
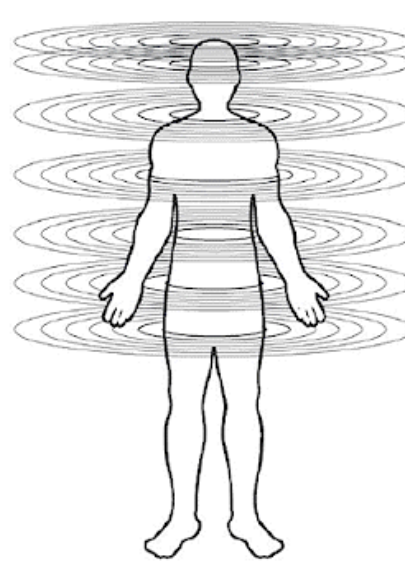
Nivoji človeka



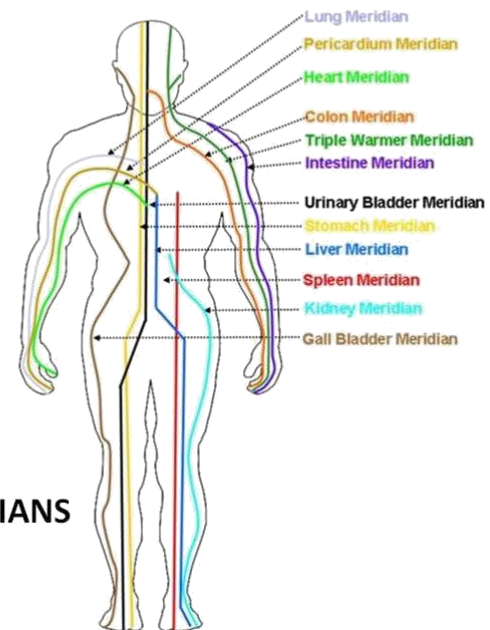
- Kosti, zobje
- Hrustanec, tetive, vezi
- Mišice
- Tkiva (organi), koža
- Kri, limfa
- Živčni sistem
- Hormonski sistem

Nivoji človeka

- Meridiani
- Čakre
- Avrično polje
- 5 elementov
- YIN/YANG
- Polje Enosti /WU



CHAKRAS

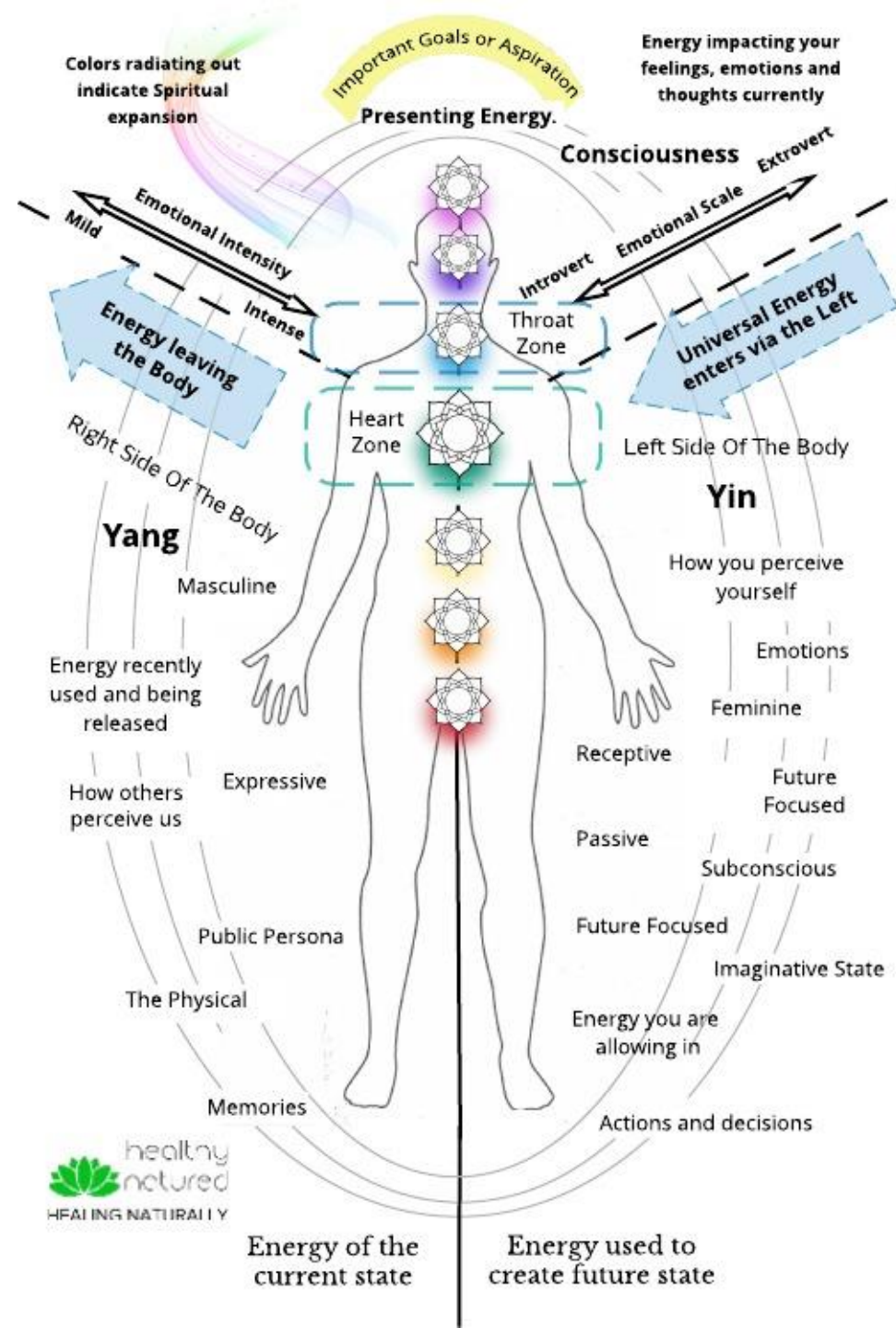


MERIDIANS

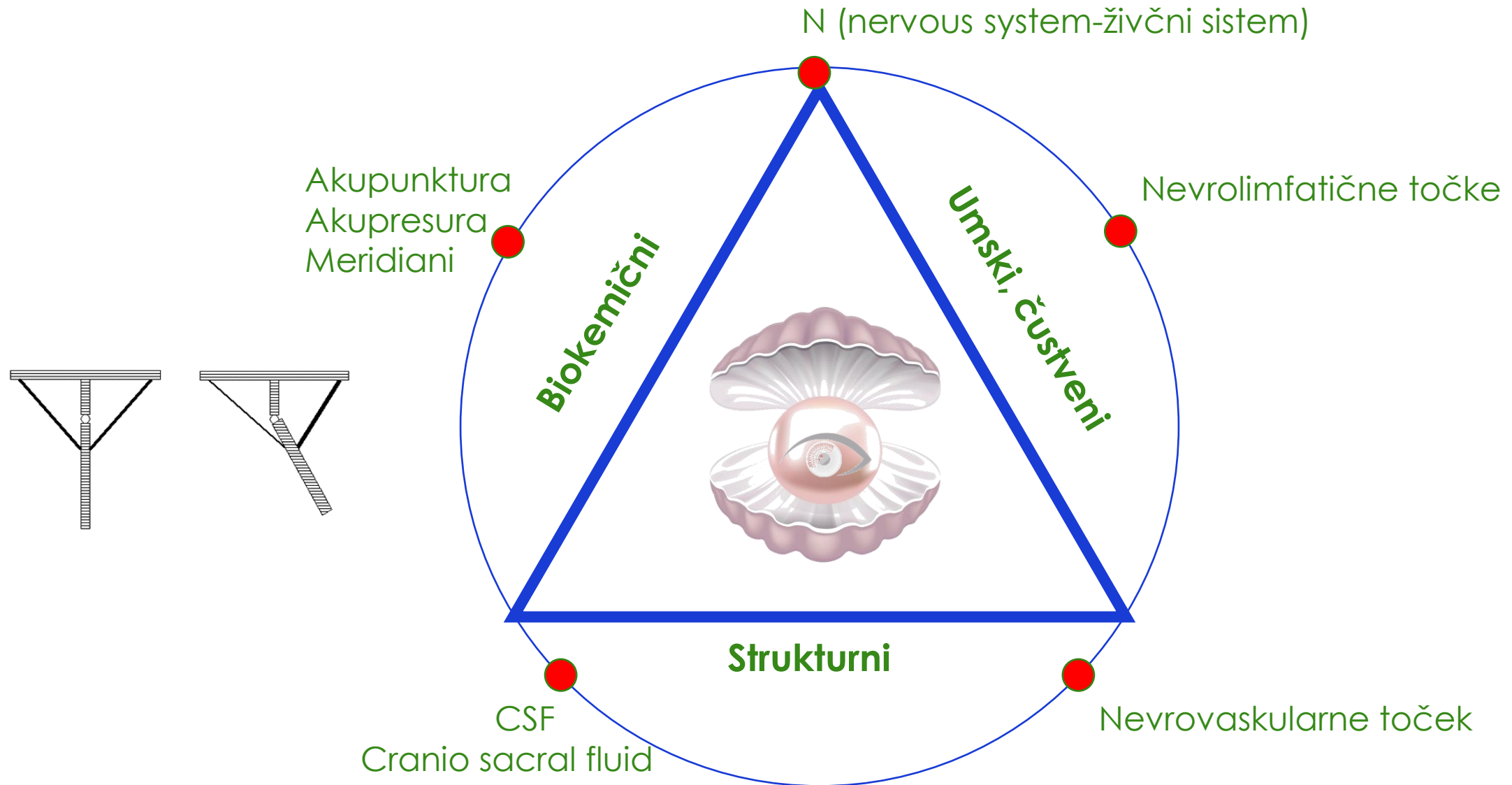


Polje Enosti
Yin/Yang
5 elementov
Energijski sloji
Energijski centri, čakre
Meridiani, nadiji

Hormoni
Živčni sistem
Kri, limfa
Organi, žile, žleze
Mišice, vezi
Kite, hrustanec
Kosti, zobje



Koncept Trikotnika





Cilji - navdih

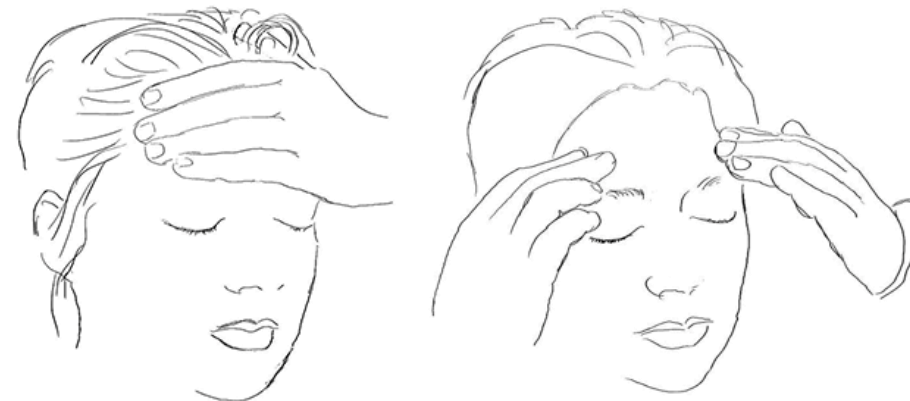
Posledica uravnovešanja je sprememba na vseh nivojih.

- Cilj je preprost stavek
- Postavljen v pozitivni obliki
- V sedanjem času
- Brez primerjav
- Samo za tebe
- Kaj ti cilj prinaša?
- Kako se počutiš v cilju?
- Ali si pripravljen na spremembo?
- SMART cilji

Koliko si se
pripravljen
aktivirati za
uresničitev
cilja?



Vaja



- Začuti kakršnokoli nelagodje v zvezi s ciljem v telesu...
- Bodi s tem nelagodjem (bolečina, neprijetna misel, občutek)
- Poveži se s telesom, kje to čutiš...
- Pred seboj si zamisli kroglo polno luči...
- Stopi v to kroglo luči in dovoli da se luč dotakne dela telesa, kjer čutiš nelagodje
- Začuti, kako svetloba teče skozi tebe in ta del
- Ko začutiš, lahko stopiš iz te krogle
- Kaj se je spremenilo?



HEART SMART



→ Hrepenenje

→ Energija

→ Aktivnost

→ Radovednost

→ Trud



BISERNICA