

RAINBOW GARDEN

COME AS YOU ARE

Dobrodošli na Mindful Adventure retreat!

U organizaciji sa predivnom Ivom (Solar-Spirit) koja će Vas voditi kroz nezaboravnih 7 dana programa u magičnoj prirodi Velebita, pridružujemo se ovoj cjelovitoj avanturi pripremajući svakodnevno sa pažnjom i ljubavlju ukusnu i zdravu hranu za sve Vas!

Naša je kuhinja temeljena na holističkim načelima makrobiotičke filozofije – prirodna organska i veganska hrana koja sadrži sve elemente nutritivno bogatog i energetski uravnoteženog obroka, sačinjenog od svježih i visokokvalitetnih namirnica. Namirnice se uglavnom toplinski obrađuju - na način parenja, blanširanja, pirjanja ili prženja – kako bi se informacija iz hrane na taj način energetski aktivirala i postala prihvatljiva i podržavajuća za naš sustav. Djelomično će biti i sirove hrane u obliku salata – svježih ili kratko kiseljenih (*pickles*) – ili superukusnih *smoothie*-a. Ako pritom volite i ječmenu kavu sa zobnim mlijekom ili *bancha* čaj – na pravom ste mjestu. :)



Dobro jutro! :)

Doručak je spreman u 8:15 ujutro, a mogao bi se tajanstveno materijalizirati - pred tvojim još pomalo snenim očima spremnima da vide i upiju sve sadržaje i boje novoga dana pred njima - u obliku ukusne kaše od, primjerice, meko kuhane slatke riže u zobenom mlijeku sa suhim grožđicama, daškom cimeta, bademima i pokojom kriškom sočne jabuke ili u obliku zelenog kašastog soka i voćnog smoothia koji će ti odmah dati potrebnu energiju za program jutarnje tijelo/um - vježbe ! Uživaj i diši ! :)



Dobar dan! :)



Nakon programa jutarnjeg vježbanja i meditacije vrijeme je za hranjivi i bogati makrobiotički ručak – sat pokazuje 13:15, a na stol stiže ukusna juha, nakon koje slijedi makroplata - cjeloviti makrobiotički obrok koji uključuje žitarice, mahunarke, alge, povrće pripremljeno na nekoliko načina, lijepi aranžman, boje, okuse i fantastične mirise... sve to dok sjedimo okruženi šumom, mirom, unutarnjom ugodom i zadovoljstvom... Nakon ovog divnog iskustva, slijede Vam nova – vrijeme je za planiranje popodnevni aktivnosti! :)

Dobra večer! :)

Vjerujemo da ste se do ovog trenutka dobro zabavili i kvalitetno proveli vrijeme – neki se u tabor vraćaju sa morske obale, neki se spuštaju sa popodnevnog planinarenja i istraživanja krajolika... svi smo ponovno ovdje, za stolom, puni novih priča, iskustva ili poznanstva. Sada je 20:15, a pred vama se šire mirisi okrepljujuće večere – mogla bi to biti tjestenina sa pirjanim povrćem i dimljenim tofuom uz šarenu salatu ili prefino lagano varivo posluženo sa rižinim popečcima u nekom od umaka, sushi rollice... tko to zna? :)

A što tek nosi budućnost?... lako je maštati dok nakon večere zadovoljno ležiš i zuriš u prekrasno noćno nebo ponad planine...ideja, osjećaja, utisaka...koliko i zvjezdica iznad tebe...beskrajno... Laku noć. :)



Organizacija kuhinje i način plaćanja

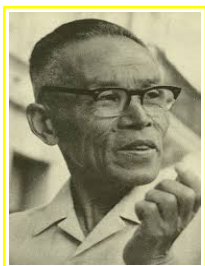
Za sve Vas koji uz osnovnu cijenu retreat programa želite cjelovito zaokružiti priču, te se podržati i visokokvalitetnom i sa pažnjom pripremljenom hranom, pripremili smo dvije opcije (*cijena se odnosi na svo vrijeme trajanja retreata*) :

- **opcija A** 900 kn (uključuje 3 obroka dnevno – doručak/ručak/večera)
- **opcija B** 700 kn (uključuje 2 obroka dnevno – doručak/ručak)

Napomena: bez obzira za koju se od dvije opcije odlučite, svakako će Vam biti poslužena večera na dan dolaska..te naravno doručak na dan odlaska.. :)

Ukoliko postoji intolerancija ili alergija na neki od sastojaka (*npr. gluten, orašidi i sl.*), potrebno je to obavezno navesti prilikom prijave. Hvala. :)

Prijave molimo slati na: rainbowgarden.info@gmail.com

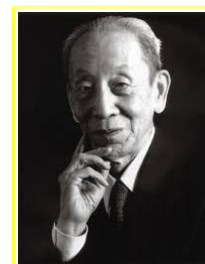


"Put do zdravlja i sreće moguć je odabir svakog pojedinca. Makrobiotika predstavlja biološku i fiziološku primjenu istočnjačke filozofije i medicine. Taj pristup pokazuje put do sreće preko zdravlja. Jednostavan za primjenu, svatko ga može usvojiti u svom svakodnevnom životu ako istinski želi biti oslobođen..."

George Ohsawa

"Mi smo ono što jedemo, slika onoga što unosimo u sebe. Jedemo, dakle postojimo. Jelo nam omogućuje da se krećemo i živimo. Promjenom hrane mijenjamo i sebe – svoje tijelo, um i duh, čak društvo, kulturu i civilizaciju. U hrani je uzrok naše sreće. Oni koji su toga svjesni gospodare svojim životom i sudbinom, slobodni su....."

Michio Kushi



O Rainbow Garden timu

Tomislav & Mihaela se makrobiotičkom filozofijom u teoriji i praksi bave intenzivno preko 10 godina. Nakon mnogih seminara i radionica iz domene osobnog razvoja i kuhanja, kroz **rainbow garden** organizaciju šire svoje znanje svima koji su orijentirani prema osobnoj i kolektivnoj podršci zdravlju, sreći i miru. Uz diplome psihologa i pravnice, Tomislav je profesionalni shiatsu terapeut i makrobiotički savjetnik, učitelj yoge i tradicionalnih sustava vježbi i tehnika za širenje svijesti i blagostanja, dok Mihaela prakticira savjetovanje o makrobiotičkoj kuhinji, te energetske tehnike podrške u radu sa pojedincima i elementarnim principima inteligencije Prirode. Kroz holističku psihologiju, ekologiju i makrobiotiku promiču vječne vrijednosti slobode i ljubavi u zajedništvu i kreativnoj namjeri.



prijava/kontakt/više informacija:
E. rainbowgarden.info@gmail.com
M. +385 91 / 560 41 99
FB. [rainbowgarden108](https://www.facebook.com/rainbowgarden108)

*** *posebna ponuda za vrijeme retreata* ***

>>>

SHIATSU tretman po 50% cijene (150 kn)

Veselimo se druženju,
Vidimo se u planinama! :)
Mihaela & Tomislav

