

VIKEND ZA DUŠO V OSRČJU BRKINOV

Hiter tempo življenja, družbeni dražljaji na vsakem koraku, preobremenjenost v službah, pričakovanja drugih ljudi, razdajanja ... Vse to vpliva na naše počutje.

Vsak od nas včasih občuti trenutke tesnobe, se počuti nemočnega ali utrujenega.

Ali ob vsem tem zmorete narediti nekaj zase, za svojo dušo?



... naužijte se miru, napolnite se z notranjim nasmehom ...

Na celostnem vikendu vam ponujamo, da se za nekaj ur ustavite, prepustite miru, lepi naravi, zdravilnim zvokom gonga in spoznate čarobno moč zdravilnih zelišč. Doživetje bo popolnejše zaradi izkušnje spanja na senu, ki je danes nekaj edinstvenega. Za naše babice in dedke je bilo to nekaj vsakdanjega, danes pa je le redko kje še mogoče zaspiti ob vonju sveže posušenega sena. Toplo vabljeni na celostno doživetje v osrčju Brkinov.

Toplo vabljeni na celostno doživetje. Domov se boste vrnili lahkotnejši, a obenem močnejši in bolj osredotočeni ...

PROGRAM

PETEK

- zbor na Kmetiji Volk v bližini Suhorja v petek ob 16.00 uri (lokacija kmetije: 45.646043, 14.089587)
- namestitev na seniku
- delavnica »Stik s konji«
- večerja v lokalnem gostišču
- nočitev na seniku

SOBOTA

- domač zajtrk
- voden sprehod do vasi Suhorje in Suhorce z nabiranjem za območje tipičnih zelišč
- kosilo
- predstavitev in prikaz postopka destilacije
- priprava in degustacija namazov iz nabranih zelišč
- zvočna kopel ob gongih
- odhod

CENIK

število oseb	cena/osebo
5 oseb	220 eur
6 oseb	210 eur
7 oseb	200 eur
8 oseb	190 eur

CENA VKLJUČUJE:

- nočitev na seniku
- večerja v lokalnem gostišču
- domač zajtrk
- kosilo
- voden sprehod do vasi Suhorje in Suhorce z nabiranjem za območje tipičnih zelišč
- delavnica »stik s konjem«
- predstavitev in prikaz postopka destilacije
- priprava in degustacija namazov iz nabranih zelišč
- zvočna kopel ob gongih

Izvajanje programa (junij– avgust): petek - sobota ali po dogovoru (za največ 8 udeležencev)

Prijave in vse informacije na: repcija.sglš@guest.arnes.si



Lokalna
Akcijska
Skupina
med Smečnikom
in Noveškim



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja Evropska unija in Republika Slovenija



GONG KOPEL, zvočno popotovanje onkraj časa in prostora.



Zvok gonga nadvlada človeški um, zato je med najmočnejšimi zvočnimi orodji za dvig zavesti in se uporablja že dva tisoč let. Vibracije, ki nastanejo ob udarcu na gong, so starodavna terapija za regeneracijo celega telesa, saj obrnejo tok zavesti od zunaj navznoter, proti našemu viru. Vibracije prodirajo globoko v telo in intenzivno delujejo nanj, odstranjujejo skrbi, um se bistri in postaja bolj kreativen. Zvoki gonga transformirajo telesne in psihične blokade ter vzpostavljajo stanje harmonije, v katerem se je telo ponovno sposobno zdraviti samo.

... zvok, vibracije, gibanje v nas ...
... sprostimo um in telo in si dovolimo biti ...
... spustite se v globino lastnega bitja in doživite moč notranje tišine ...

Sproščujoče doživetje zvočne kopeli bo potekalo pod vodstvom izkušene **Metke Hribar**. Za prijetno izkušnjo je priporočljivo na delavnico prinesiti udobno podlogo, toplo odejico in vodo.

DESTILACIJA ZELIŠČ



Eterična olja zdravilnih rastlin
- moč narave za telo, um, dušo -
v vaše življenje vnašajo harmonijo in ravnovesje.

Eterična olja zdravilnih rastlin, ki se uporabljajo pri aromaterapiji, imajo neverjetne lastnosti. Vdihavanje njihovih hlapov spodbudi imunski sistem, pospeši prebavo, še posebej pa je priporočljivo pri prehladih in obolenjih dihal. Namen aromaterapije je torej izboljšanje psihičnega in fizičnega počutja.

Na delavnici boste spoznali rastline z območja Notranjske ter njihove dele, ki jih je mogoče destilirati. Pod vodstvom izvajalke delavnice Tamare Urbančič boste izvedli parno destilacijo zelišča ali iglavca iz lokalnega okolja, pri kateri nastajata eterično olje in hidrolat (rožna voda), spoznali značilnosti hidrolata ter možnosti njegove uporabe. **Vsak udeleženec po delavnici prejme stekleničko hidrolata.**

Spoznajte postopek pridobivanja eteričnih olj, s pomočjo katerih si lahko okrepite imunski sistem in izboljšate psihično in fizično počutje.

Skupen turistični program, ki povezuje vse partnerje in njihove obstoječe in nove storitve in produkte je nastal v okviru projekta Z naravo do novih eko storitev in produktov - EKOTRIP, ki je sofinanciran iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja (EKSRP). Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014–2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.



Lokalna
Akcijska
Skupina
in Notranjska



PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA
Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja Evropsko svetlobo v vašem življenju



ZVOČNA KOPEL OB VIBRACIJAH GONGOV



...zvok, vibracije, gibanje v nas....

Sprostimo um in telo in si
dovolimo biti

Gong kopel je zvočno popotovanje onkraj časa in prostora.

Zvok gonga nadvlada človeški um, zato je med najmočnejšimi zvočnimi orodji za dvig zavesti in se uporablja že dva tisoč let. Vibracije, ki nastanejo ob udarcu na gong, so starodavna terapija za regeneracijo celega telesa, saj obrnejo tok zavesti od zunaj navznoter, proti našemu viru. Vibracije prodirajo globoko v telo in intenzivno delujejo nanj, odstranjujejo skrbi, um se bistri in postaja bolj kreativen. Zvoki gonga transformirajo telesne in psihične blokade in vzpostavljajo stanje harmonije, v katerem se je telo ponovno sposobno zdraviti samo.

Vzemite si čas za spust v globino lastnega bitja in doživite moč notranje tišine!

Toplo vabljeni na sproščujoče doživetje zvočne kopeli, ki se bo izvajala v mirnem kotičku parka SGLŠ z **Metko Hribar** in je primerna za vse generacije. Za prijetno izkušnjo je priporočljivo na delavnico prinesiti udobno podlogo, toplo odejico in vodo.

Po dogovoru se za najavljene skupine lahko zvočna kopel organizira sočasno z delavnico destilacije zelišč.

Izvajanje delavnice: sobota ob 18.00 ali po dogovoru

Obvezna je predhodna prijava na: repcija.sgls@guest.arnes.si

Dogodek se izvaja ob minimalni udeležbi 10 oseb

Prispevek za udeležbo je naveden v priponki.

Turistični produkt je nastal v okviru projekta Z naravo do novih eko storitev in produktov - EKOTRIP, ki je sofinanciran iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja (EKSRP). Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014–2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

PONUDBA - Zvočna kopel: 90 min

POSAMEZNIKI	cena / osebo
Zunanji gosti	20 eur
Družine – 2 odrasli osebi, otroci	17 eur
Gosti YH Proteus (min 1 noč bivanja)	17 eur
Družine – gosti YH Proteus (min 1 noč bivanja) - 2 odrasli osebi, otroci	15 eur

Delavnica je izvedena ob minimalni prijavi 10 oseb. Za otroke do 10. leta je brezplačna.

SKUPINE, ki prenočujejo v YH Proteus (od 15 do 20 oseb)	cena / osebo
skupine – 3 ali več nočitev v YH Proteus	14 eur
skupine do 18. leta starosti – 3 ali več nočitev v YH Proteus	12 eur

Za vodje skupin/trenerje je delavnica brezplačna.

PONUDBA ZA TURISTIČNE AGENCIJE kot dopolnitev obstoječega programa po Notranjski	cena / osebo
Za minimalno 10 oseb	18 eur
Za minimalno 15 oseb	15 eur
Za minimalno 20 oseb (max 25 oseb)	12 eur

Za vodnika in voznika je delavnica brezplačna.

TEAMBUILDING PONUDBA za zaključene skupine in podjetja - samo udeležba na zvočni kopeli	cena / osebo
Za minimalno 10 oseb	18 eur
Za minimalno 15 oseb	15 eur
Za minimalno 20 oseb	12 eur

Za vodje skupin je delavnica brezplačna.

TEAMBUILDING PONUDBA za zaključene skupine in podjetja - ob sočasnem najemu poligona ali učilnice z IKT	cena / osebo
Za minimalno 10 oseb	15 eur
Za minimalno 15 oseb	13 eur
Za minimalno 20 oseb	10 eur

Za vodje skupin je delavnica brezplačna.

Izposoja podloge /odeje – 1 eur/kos (rezervacija ob prijavi)

Turistični produkt je nastal v okviru projekta Z naravo do novih eko storitev in produktov - EKOTRIP, ki je sofinanciran iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja (EKSRP). Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014–2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.



Lokalna
Akcijska
Skupina
med Srednjim
in Nanosom



PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja - Evropa investira v vašo prihodnost



SGLŠ
PISTONA

DESTILACIJA ZELIŠČ



Skrivnostna Notranjska – kjer v podzemlju domujejo zmaji, planjave pa so razpete med objeme sonca, prijetne mediteranske sapice in bičanja hladne burje.

Notranjci, tesno povezani z naravo okoli sebe, so se od nekdaj zavedali moči zdravilnih rastlin, ki izvira že iz samega obstoja v tem posebnem okolju.

Eterična olja zdravilnih rastlin, ki so lahko pridobljena iz različnih delov rastlin, so moč narave za telo, um, dušo in v vsakdanje življenje vnašajo harmonijo in ravnovesje. Uporabljajo se pri aromaterapiji, saj imajo neverjetno lastnost, da lahko že samo z vdihavanjem spodbudijo imunski sistem, pospešijo prebavo, še posebej pa so priporočljiva pri prehladih in obolenjih dihal. Namen aromaterapije je torej izboljšanje psihičnega in fizičnega počutja.

S postopkom destilacije se iz rastlin pridobijo eterična olja, ter rožna voda ali hidrolat. Hidrolati ne dražijo kože in sluznic ter so zato varni za neposreden nanos (tudi pri dojenčkih in starejših), medtem ko moramo z eteričnimi olji ravnati zelo pazljivo in jih uporabljati v majhnih količinah.

Delavnica je namenjena vsem, ki:

- jih zanima postopek DESTILACIJE za namene pridobivanja hidrolata in eteričnega olja,
- bi želeli izkoristiti ZDRAVILNE RASTLINE iz domačega okolja,
- bi želeli razširiti svoje ZNANJE AROMATERAPIJE (predvsem pri uporabi hidrolatov).

Na delavnici se bo izvedla parna destilacija zelišča ali iglavca z destilatorjem iz nerjavečega jekla, pri kateri nastajata eterično olje in hidrolat (rožna voda). Spoznali boste rastline z območja Notranjske in njihove dele, ki jih je mogoče destilirati, značilnosti hidrolata ter za kaj vse se ga lahko uporablja. Po naročilu se lahko na delavnici izvede destilacija specifičnega zelišča (žajbelj, rman, kamilica, sivka, rožmarin) in iglavca (bor, brin, jelka, cipresa). **Vsak udeleženec po delavnici prejme stekleničko hidrolata.**

Toplo vabljeni na dišečo delavnico, ki se bo izvajala v mirnem kotičku parka SGLŠ s **Tamaro Urbančič**. Delavnica je primerna za vse generacije.

Po dogovoru se za najavljene skupine delavnica destilacije zelišč lahko organizira sočasno z zvočno kopeljo ob gongih.

Izvajanje delavnice: sobota ob 18.00 ali po dogovoru
Obvezna je predhodna prijava na: recepcija.sglš@guest.arnes.si
Dogodek se izvaja ob minimalni udeležbi 6 oseb
Prispevek za udeležbo je naveden v priponki.

PONUDBA - Destilacija zelišč: 120 min

POSAMEZNIKI	prijava vsaj 6 oseb cena / osebo	prijava vsaj 10 oseb cena / osebo
Zunanji gosti	25 eur	20 eur
Gosti YH Proteus (min 1 noč bivanja)	23 eur	18 eur
Družine – 2 odrasli osebi, otroci	23 eur	18 eur

Za otroke do 10. leta starosti je delavnica brezplačna.

SKUPINE, ki prenočujejo v YH Proteus	10 – 14 oseb cena / osebo	15-20 oseb cena / osebo
skupine – 3 ali več nočitev v YH Proteus	17 eur	14 eur

Za vodje skupin/trenerje je delavnica brezplačna.

PONUDBA ZA TURISTIČNE AGENCIJE kot dopolnitev obstoječega programa po Notranjski (do 20 oseb)	10 – 14 oseb cena / osebo
Za minimalno 10 oseb	18 eur
Za minimalno 14 oseb	16 eur
Za minimalno 18 oseb	14 eur

Za vodnika in voznika je delavnica brezplačna.

TEAMBUILDING PONUDBA za zaključene skupine in podjetja - samo udeležba na delavnici destilacije (do 20 oseb)	cena / osebo
Za minimalno 6 oseb	24 eur
Za minimalno 10 oseb	20 eur
Za minimalno 14 oseb	17 eur
Za minimalno 18 oseb	14 eur

Za vodje skupin je delavnica brezplačna.

TEAMBUILDING PONUDBA za zaključene skupine in podjetja - ob sočasnem najemu poligona ali učilnice z IKT (do 20 oseb)	cena / osebo
Za minimalno 6 oseb	23 eur
Za minimalno 10 oseb	18 eur
Za minimalno 14 oseb	16 eur
Za minimalno 18 oseb	13 eur

Za vodje skupin je delavnica brezplačna.

Turistični produkt je nastal v okviru projekta Z naravo do novih eko storitev in produktov - EKOTRIP, ki je sofinanciran iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja (EKSRP). Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014–2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.



PONUDBA - Zvočno aromatska kopel: 120 min

Po dogovoru je moč izvesti sočasno delavnico **gongov – zvočno kopel** in delavnico **destilacije eteričnih olj**.

SKUPINE, ki prenočujejo v YH Proteus (od 15 do 20 oseb)	10 – 14 oseb cena / osebo	15-20 oseb cena / osebo
skupine – 3 ali več nočitev v YH Proteus	28	24 eur
skupine do 18. leta starosti – 3 ali več nočitev v YH Proteus	26	22 eur

Za vodje skupin/trenerje je delavnica brezplačna.

PONUDBA ZA TURISTIČNE AGENCIJE kot dopolnitev obstoječega programa po Notranjski	cena / osebo
Za minimalno 10 oseb	32 eur
Za minimalno 14 oseb	27 eur
Za minimalno 18 oseb	22 eur

Za vodnika in voznika je delavnica brezplačna.

TEAMBUILDING PONUDBA za zaključene skupine in podjetja - samo udeležba na delavnica	cena / osebo
Za minimalno 6 oseb	40 eur
Za minimalno 10 oseb	32 eur
Za minimalno 15 oseb	27 eur
Za minimalno 18 oseb	23 eur

Za vodje skupin je delavnica brezplačna.

TEAMBUILDING PONUDBA za zaključene skupine in podjetja – udeležba na delavnica ob sočasnem najemu poligona/učilnice z IKT	cena / osebo
Za minimalno 6 oseb	38 eur
Za minimalno 10 oseb	30 eur
Za minimalno 15 oseb	25 eur
Za minimalno 18 oseb	21 eur

Za vodje skupin je delavnica brezplačna.

Izposoja podloge /odeje – 1 eur/kos (rezervacija ob prijavi)

Vsak udeleželec po delavnici prejme stekleničko hidrolata.

Turistični produkt je nastal v okviru projekta Z naravo do novih eko storitev in produktov - EKOTRIP, ki je sofinanciran iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja (EKSRP). Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014–2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

