



ENERGY FIT  
*my perfect bit*

# *retreat* PROGRAM

## Dan 1. / 6. oktobar

**10:00** - Check in u hotelu "Danubia Park"

**11:00 - 13:00** - Prvi blok

- Uvod i upoznavanje učesnika
- Predstavljanje Energy Fit koncepta

**13:00 - 14:00** - Ručak

**14:00 - 15:30** - Drugi blok

- Identifikacija telesnih signala: Šta nam telo poručuje?
- Otkrivanje porekla i uzroka signala (simptoma)

**15:30 - 15:45** - Pauza za kafu

**15.45 - 18.00** - Treći blok

- Genetski kod / nasleđeni programi
- Izgradnja porodičnog stabla kroz pretke. Koje osobine i uverenja smo preuzeli?

**18.00 - 18.15** Pauza

**18.15 - 20.00** Inicijacija: Promena genetskih programa u cilju isceljenja i vraćanja u psiho-fizički balans

**20.00 - 21.00** Večera

**21.00** - Slobodno vreme

## Dan 2. / 7. oktobar

**08:00 - 09:00** - Grupni trening u fitnes centru hotela (prisustvo nije obavezno)

**09:00 - 10:00** - Doručak

**10:00 - 12:00** - Prvi blok

- Izgradnja novih životnih programa koji će podržati uspeh u svim životnim oblastima
- Strategije zdravih ljudi
- Kako postaviti nove strategije i ponašanja da biste dobili novi rezultat?
- Ishrana - pozitivne strane dobro planirane ishrane, obroci, balansiranje ishrane
- Projekat uspešnog regulisanja telesne kilaže



ENERGY FIT  
*my perfect bit*

# *retreat* PROGRAM

Dan 2. / 7. oktobar

**12.00 - 12.15** - Pauza za kafu

**12.15 - 13.00** - Kreiranje nove životne strategije

**13:00 - 14:00** - Ručak

**14:00 - 16:00** - Treći blok

- Emocionalno - fizički balans

- Koje emocije imamo i čemu služe?

- Otkrivanje i kanalisanje svih emocija koje ne možemo da ispoljimo

**16:00 - 16:30** - Integracija retreat-a

Napomena: Chek out iz hotela najkasnije do 11h

**Program je podložan promeni.**

Za sve dodatne informacije možete nas kontaktirati:

Energy Fit Beograd +381 69 15 17 888

Energy Fit Niš +381 65 222 32 29

[info@energyfit.life](mailto:info@energyfit.life)

[info@nlpenenergyhouse.com](mailto:info@nlpenenergyhouse.com)

[www.energyfit.life](http://www.energyfit.life)

[www.nlpenenergyhouse.com](http://www.nlpenenergyhouse.com)



ENERGY FIT  
*my perfect bit*