

# ZDRAV ŽIVOT NA STANCIJI (Guran)



TRODNEVNI PROGRAM  
19.-21.05.2017.

DIO PRIHODA, NAMIJENJENJE U HUMANITARNE  
SVRHE, OSNOVNOJ ŠKOLI VODNĀN.

Obrt "Guranis" - OPG Božac  
St. Guran 21, Vodnjan  
Sandra Božac 091 788 1390  
mail:sabozac@net.hr  
web: www.guranis-usluge.hr





# Trodnevni program (za goste na smještaju)

- PETAK

16:00-17:00 – okupljanje i dolazak gostiju na smještaj

17:00 – Dobrodošlica, upoznavanje sa sadržajem i programom festivala

19:00 – Zdrava večera (raw food)

- SUBOTA

8:00 – Zdrav doručak

9:00 – 10:30 – “Joga u svakodnevnom životu” (instruktor joge Loreno Miletić)

9:30 – 10:45 – Radionica decoupage tehnike (Edda Mirković)

11:00 – 12:30 – Presentacija #BetterMe Hrvatska je za tebe – Kako imati više energije, bolji san, novi i zdraviji način života (Olga Soshnikova, dr.)

13:00 – Ručak – vege uz vođenu degustaciju maslinovog ulja (Slavica Čulić, kuharica i autorica knjige recepata i Bernardina H.-Pastrovicchio, agronom)

14:00 – 15:00- Radionica “Med u prehrani” (Opg Kovač, Ivan Kovač, pčelar, someljer za med)

16:00 – 18:30 – Interaktivna radionica, predavanje makrobiotike (Elvis Berkarić, Udruga za pomoć onkološkim bolesnicima EM-Vita Nova Pula)

19:00 – Večera (makrobiotika)

20:00 – Presentacija prirodnih proizvoda za njegu tijela “Lijepa kao sunce” (Kristina Višković, savjetnica za kozmetiku)

- NEDJELJA

8:00 – Zdrav doručak

9:30 – 11:30 –Organizirano poučno-rekreativno pješačenje stazom "Srednjevjekovnim putevima" (Turistička zajednica grada Vodnjana, SRK Puls, Carla Rotta)

10:00 – 11:30 – Radionica Gomma crepla (Milena Predan)

12:00 – 13:15 – Predavanje “Prehrana i detoks – kako nastaju bolesti i kako se vratiti iz njih” (Marina Jadrečić, nutricionistički terapeut)

13:30 – Ručak – bez glutena (Slavica Čulić, kuharica i autorica knjige recepata)

14:30 – 16:00 – Predavanje i radionica “Gluten i njegova povezanost sa zdravljem – Izazovi pripremanja bez glutenskih jela” (predavači Udruga za skrb oboljelih od celijakije IŽ)

- Tijekom trodnevnog programa imate mogućnost:

prisustvovati cjelokupnom programu, opuštanja u prirodi, degustacije i kupnje domaćih autohtonih proizvoda, razgledavanje izložbe radova, igrokaza i kros utrke učenika OŠ Vodnjan, jahanja, voziti se quadovima, razgledavanja izložbe old timera, praćenja biciklističke utrke “Jug na 2 kotača”, upoznavanja sa tradicijskim običajima “Kako su zdravo živjeli naši stari”, okušavanja u streličarstvu, vožnje na “gondulama” (djeca).

# Sudionici i predavači

- Loreno Miletić, instruktor joge
- Olga Soshnikova, liječnik
- Ivan Kovač, someljer za med
- Elvis Berkarić, Udruga za pomoć onkološkim bolesnicima EM-vita nova Pula
- Kristina Višković, savjetnik za kozmetiku
- SRK Puls, Carla Rotta, novinar
- Marina Jadrejčić, nutricionistički terapeut
- Udruga za skrb oboljelih od celijakije IŽ
- Slavica Čulić, kuharica i autorica knjige recepata
- Bernardina H.Pastrovicchio, agronom
- Milena Predan, voditelj radionice Gomma crepla
- Edda Mirković, voditelj radionice decopuage tehnike
- OŠ Vodnjan
- Povijesna udruga Kaštel, Svetvinčenat
- Istra Adventure
- Ecomuseum – ISTRIAN the Dignan
- "Jug na 2 kotača", biciklistička utrka
- Old timer klub Histria, Vespa klub Istra
- Ranč "Nemir i sjena" Galižana

## CJENIK

- 2 puna pansiona, predavanja, radionice  
=950,00 HRK (po osobi)
- Na pristigle rezervacije do 01.05.2017. ostvarujete **10%** popusta.
- Na pristigle rezervacije do 08.05.2017. ostvarujete **5%** popusta.
- Djeca do 3 godine gratis, do 10 godina 50%.
- Popust za višečlanu obitelj na upit.