

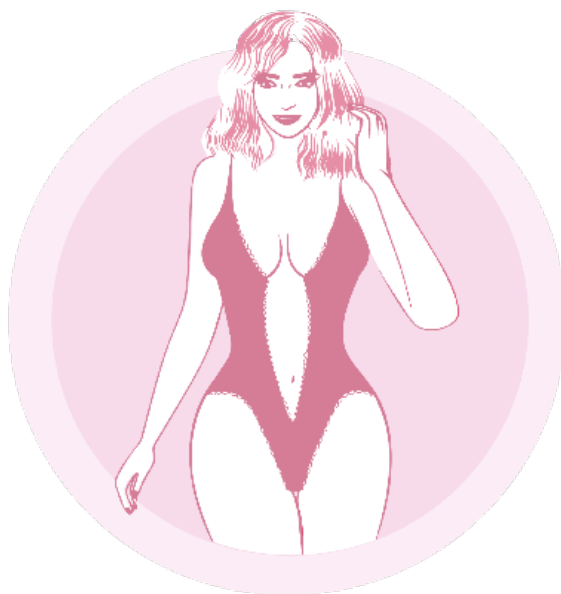
# Sočna DETOX KRALJICA

## INTIMNI POGOVOR IN ORIENTACIJA PO URNIKU IN ŠOLI

Savina Atai

Zapiski predavanj - 15.5.2022

“ *Naša šola je kakor bonboniera, iz katere vzemite kar čutite, kar vam paše in kar zmorete.* ”



SAVINA ATAI

ALL RIGHTS RESERVED

## UVOD

*Naša šola je kakor bonboniera, iz katere vzemite kar čutite, kar vam paše in kar zmorete.*

Boj smo v življenju v stresu, več potrebujemo. Ne pa se obremenjevati, če ne boste mogle vsega predelati. Vsako leto imamo namreč različne potrebe. Naše teme bodo zelo sočne, vključno s spolnostjo, odnosi, tantra, prav tako pa bomo šle skozi detox in skozi zdravstvene vidike. Teme bodo namenjene za vas, za vaše partnerje, pa tudi če ste samske. Imamo 12 mesecev! Te bonbončke lahko razporedimo in za vse bo čas.

Naš odnos bo temeljil na naši moči in temu, da se bomo znale vse pogovoriti, da bomo slišale ena drugo ter da bomo lahko izrazile svoje potrebe brez tega, da bi prizadele drugo osebo. Vse imamo vedno v interesu, da naj bodo stvari tako za nas kot za druge v naše najvišje dobro. Vedno izhajamo iz energije zavedanja, da druga oseba ni naš nasprotnik, ampak je na našem bregu.

*Najlepši in najbolj trdi odnosi so namreč tisti, kjer gradimo mostove skupaj.*

Ko bomo delale detox bo prišlo ven marsikaj. Se pa moremo naučiti sprejeti odgovornost za svoja čustva, istočasno pa na lep način izraziti svoje potrebe in meje. Kljub različnosti vedno držimo skupaj. Ni pomembno, da smo v družbi isto mislečih ljudi, ampak, da smo v družbi ljudi z istimi vrednotami. Naša vrednota je sočnost, ljubezen in podpora. To, da imamo različne izkušnje, mnenja in poglede nam pomagajo, da s tem širimo same sebe. Če se z nečim ne strinjamo, pogledjmo če je notri kaj s čimer se. Vse to bo del naše šole...

## SUPERŽIVILA

V naši šoli boste prejele popuste na nakup superživil v določenih trgovinah in preko spleta. Dogovarjamo se s Swanson, Holistic-om, Zrno do zrno...ter tudi s knjigarno za nakup Osho kart.

Naslednji teden bomo šle skozi vse dodatke. Povedala vam bom kaj se vam splača vedno jemati in kaj narediti kot kuro glede na letni čas in cikel. Če ne želite jemati superživil, lahko še vedno normalno sledite šoli. Vzemite to kar rezonira z vami.

## JAJČKA

Nova jajčka so že naročena. Morala bi priti v začetku šolskega leta a je zaradi trenutne situacije v svetu vse zamaknjeno. Jajčka so od Mantaka Chie, ki ima stike v rudnikih in zares poskrbi, da niso obdelana z nobeno kemikalijo. Delamo na tem, da jih boste lahko naročile in dobile čim prej.

## TEHNIČNE STVARI

### TORKOVE VADBE

Vsak torek imamo na urniku vadbo, ki jo vodiva jaz in Darja. Če ne morete biti v živo, vas v učilnici že naslednje jutro čaka posnetek, ki ga nato razrežemo na manjše dele, da imate označeno kateri del je za obraz, kateri za telo... Paketa, ki zajemata tedenske vadbe, sta »paket cele šole« in »paket tedenske vadbe«. Prav tako dobite tudi zapiske in narisane vaje. Te slike boste dobile tudi ob koncu leta v obliki celoletne knjige.

#### Koliko vaditi?

Zame je idealno, da naredim 1x na teden generalko, potem pa da vadim od 5 – 10 minut na dan. Najbolj vam polagam na srce, da naredimo skupaj torkovo tedensko vadbo, kjer ustvarimo izjemno energijo, potem pa nadaljujemo skozi teden z mini vajami po par minut. Moj drugi predlog je, da naredite eno vadbo na teden, eno vajo Tao obrazne joge na dan, preden greste spat pa nekaj za svojo sočnost. Ključnega pomena je, da gremo spat v sočni energiji in prav tako, da se prebudimo v tej energiji. Prvih 20 minut dneva je ključnih za naš kortizol in za naše hormone skozi dan. Če zjutraj takoj pogledamo e-mail ali novice, potem naš živčni in hormonski sistem pregorita zaradi česar smo potem cel dan v paniki. Jaz rišem zjutraj tudi balončke. Takrat ko imamo najmanj časa, takrat te stvari najbolj potrebujemo. Čisto vse je drugače če ne gremo spati v sočnosti in če ne naredimo nekaj zjutraj zase.

### VIKEND PREDAVANJA

1x na mesec imamo 3 dni zapored predavanja (sobota, nedelja, ponedeljek), kjer bo prav tako veliko prakse. Predavanja bodo od 20h naprej, ob zimskem času pa že kakšno uro prej. Prvi vikend predavanj se bo začel naslednji teden.

- V soboto, 21.5. se nam bo pridružil Devon, kjer bomo spoznale tehniko alkimijskega dihanja, zakaj je tako pomembno, kaj nam pravo dihanje da, kako se lahko z dihom pomlajujemo in samozdravimo.
- V nedeljo, 22.5. se nam bo pridružila Angel, ki je specialistka za detox telesa, energije in odnosov.
- V ponedeljek, 23.5. boste imele z mano predavanje o superživilih in o prehrani. Šle bomo skozi več programov superživil in dodatkov, ki se priporočajo za naslednje 3 mesece.

Vsa vikend predavanja, ki bodo vključevala tudi prakso vam bodo dala še večjo pomlajevanje, boljše počutje in detox telesa.

### MAGNETIČNI RETREATI

Magnetični retreati bodo na razporedu 3x na letu po 12 dni, v »najbolj kritičnih mesecih« - avgusta, februarja in novembra. Retreati bodo zajemali vadbo v živo, ki bo potekala vsako jutro pol ure, včasih tudi zvečer. Vse skupaj bo zelo sočno. Retreati so vaš bonus v »celem paketu«, v »paketu vadb«, »v paketu predavanj«, za tiste, ki imate najmanjši paket, pa bo vaš bonus 1 retreat.

## TEČAJ TAO JOGE OBRAZA

Tečaj Tao joge obraza je v bonusu skupaj s celo šolo ne glede na to ali imate obroke ali ne. Začele ga bomo z junijem. Pred tem bomo imele dve nedelji uvajanje, kamor ste vabljeni vse ne glede na to ali ste nove ali že od prej.

- Prvo uvajanje bo temeljilo na tem kako delati Tao obrazno jogo, na kaj moremo paziti, kako prijete mišice obraza...
- Drugo uvajanje bo namenjeno uporabi jajčka in našemu medeničnemu dnu. Naučile se bomo pomembnosti treniranje in sproščanja tega dela.

Tečaj joge obraza bo zajemal spoznavanje vseh 28 vaj, tehniko in teorijo. Vse to bo prav tako v knjigi, ki jo zadnja 3 leta pripravljava skupaj z Mantakom. Prav tako boste prejele ogromno novega znanja glede žlez in dihanja. Predavanja bodo ob nedeljah zvečer takrat ko ne bomo imele intimnih pogovorov ali retreatov. Vse skupaj bo okoli 8 predavanj. Prejele boste tudi zapiske, vse vaje narisane in potrjeno, da ste naredile tečaj.

Če niste vpisane v celoletno šolo in želite zamenjati pakete, da bi prejele tečaj Tao obrazne joge, lahko to še vedno naredite.

## LICENCA TAO JOGE OBRAZA

Po tečaju Tao joge obraza, bom razpisala ponovno licenco Tao joge obraza, kar zajema tudi to, da lahko dano znanje tudi učite. Tiste, ki imate licenco 5 žensk, boste na prednosti, da prejmete tudi licenco Tao obrazne joge. Poleg licence boste prejele tudi znanje marketinga in napotke kako lahko to znanje uporabiti. Tiste, ki ste že naredile licenco v prejšnjem letu, se bomo dobile v živo kot naš bonus, ampak samo če ne bo omejitev in mask. Vse, ki pa boste sedaj na novo delale licenco, pa bo ta potekala online.

Za vse to boste dobile v mesecu maju e-mail kamor se lahko prijavite. Z licenco bi začele z 2. septembrom, cena pa bo ista kakor lani, 1900 €.

## INTIMNI POGOVORI

Intimni pogovori bodo namenjeni temu, da se pogovorimo o različnih temah, da poklepetamo, da delimo nasvete za nego kože, balončke... Povabile bomo tudi Darjo, da nam pove kaj je, kaj je njen jutranji in večerni obred ter vse njene mini lepotne trike.

## POSNETKI PREDAVANJ

Posnetki bodo na voljo v učilnici 18 mesecev, kar pomeni, da bodo po koncu šolskega leta še vedno prisotni vsaj 6 mesecev. Če boste želele, si lahko stvari povlečete dol sproti ali pa na koncu. Vse skupaj je žal omejeno zaradi vedno večjih zapletov s serverji. Se bomo pa potrudile, da bo vse skupaj na voljo še več časa. V vodniku imate razloženo kako se shranjujejo vsi videi, če jih boste želele imeti. Vas pa bodo v vsakem primeru čakali v učilnici vsaj 18 mesecev.

## ZAPISKI PREDAVANJ

Zapiski bodo ostali z vami za vedno. Lahko si jih povlečete dol in sprintate.

## PLAKATI

V vodniku imate vsa navodila kako priti do plakatov. Lahko si jih povlečete dol, date za ozadje ali sprintate.

## URNIK

Dobile boste urnik predavanj za cel mesec vnaprej.

## DIPLOMA

Po koncu šolskega leta boste prejele diplomo, kot dokaz, da ste naredile šolo.

## ZOOM PREDAVANJA

Na predavanjih ne morete videti drugih sošolk, ker smo na opciji webinar, ki omogoča, da nas je vse skupaj do 3000. V šoli nas je prijavljenih 1900. Ker je po navadi 1/3 udeleženk v živo, bom včasih poskusila dati tudi opcijo, da se vse vidimo. To namreč dovoljuje udeležbo do 1000 ljudi.

## TELEGRAM IN FACEBOOK

Oba programa nista pogoj, da sledite šoli. Tiste, ki vam te stvari ne pašejo, jih ne rabite vključiti. Istočasno je pa to luštna klepetalnica. Vsa vprašanja, ki se bodo pojavljala, bomo sedaj pisale tudi v učilnico spodaj. Enkrat na mesec ko bomo imele na urniku intimne pogovore, bom odgovorila na vse kar bo povezano s tekočimi stvarmi za tekoč mesec. Tako, da tudi če nimate Facebook ali Telegram, boste dobile vse napisano. Prosim, da postavljate vprašanja glede na teme, ki se jih učimo in glede vadb, ki jih delamo.

Najverjetneje bomo odprle še en Telegram, kamor bova pisali samo jaz in Darja. Pod najine objave boste lahko tudi ve pisale komentarje, ne boste pa mogle pisati objav. Prvi Telegram, ki je že odprt, bo služil kakor naša klepetalnica, kjer lahko vsi objavljamo. Ime Telegrama je Sočna Detox Kraljica. Glede vsega tega boste prejele še en e-mail, kjer bo razloženo o obeh Telegram računih. Prav tako boste dobile ponovna navodila kako se prijaviti.

Facebook skupina je namenjena temu, da dobite napisano kdaj so predavanja, da so naloženi zapiski in vadba v učilnici ter za ostale rubrike. Ena izmed teh so »Zlati žarki«, kjer pišemo za podporo drugih ko imamo kakšne pomembne stvari kot je operacija, razgovor za delo, rojstvo... Za Facebook se še posebej priporoča, da je vse deljeno na rubrike, saj lahko tako vse najdemo kar nas zanima. Zelo pomembna rubrika je tista, kjer lahko predstavite svoje delo, tako, da tukaj lahko napišete kaj počnete. Drugače pa naša šola in skupina ni namenjena prodaji in reklamiranju, ampak, da se spočijemo, da delimo nasvete in izkušnje. Glede Facebook rubrik boste prav tako prejele navodila.

V Facebook ali Telegram lahko tudi napišete vašo kratko predstavitev, če ste nove ali ste že z nami od začetka. Lepo je, da se malce spoznamo.

## E-MAIL

Če ne prejimate e-mailov, potem prosim pogledajte v spam in si označite, da tja več ne hodijo. Če se bodo pojavile kakršnekoli težave nam pišite. Vse v zvezi s šolo bo prišlo iz e-maila Sočna Detox Kraljica, ne od Savina Atai. Kadar je dan predavanja ali vadbe, prejmete 2 e-maila kakor opomnik, da lahko z lahkoto najdete link in da ne pozabite.

## VARSTVO PODATKOV

Kar objavimo v naši šoli – v Facebook skupini, v Telegramu ali v učilnici, ostane v naši skupini in ne gre ven. To so naše intimne stvari in naš varen prostor. Naš prostor je svet in ga čuvamo. Naša komunikacija bo vedno takšna, da ne dajemo nasvetov, če nas za to nekdo ne prosi. Ženska smo narejene tako, da moremo včasih samo malo pojamrati, da nas nekdo sliši. Takrat ne potrebujemo nasvetov kaj narediti, ampak samo da prejmemo ljubezen in podporo.

## »NEPRIJETNE TEME«

Naša naloga je, da se jasno zavedamo kaj se dogaja okoli nas – hrana je izčrpana, težke kovine so povsod... Pomembno je, da vemo kaj jemati, kako se zaščititi in kako živeti. Tako, da vidimo in naredimo kar se da, potem pa živimo naprej našo sočno vibracijo, manifestiramo življenje, ki ga želimo in ne pustimo zunanjim okoliščinam, da diktirajo našo vibracijo. To je naša največja zmaga. Seveda imamo vso pravico, da se zvezimo in da želimo živeti v zdravem zraku. Ampak pomembno je, da se zavemo, da smo opremljene z znanjem in z rešitvami. To nam daje moč. Ko imamo rešitve, lahko živimo sproščeno sočnost. To ne pomeni, da se delamo, da nič ni ali pa da smo v paniki. Naša šola naj bo kakor taoizem, sredina.

## OSTALA VPRAŠANJA

Imam plačano celo šolo. Ali potrebujem doplačati še za kakšen tečaj?

Ne. Vse je vključeno.

Imam težavo z generiranjem gesla.

To se dogaja ker uporabljate več naprav hkrati, od telefona, do računalnika ali pa ste vpisane z različnimi e-maili. Če se vam bodo te stvari pojavljale, prosim pišite Andreji, Evii ali Tamari.

Imam plačano vadbo. Ali je možno doplačilo za tečaj Tao joge obraza?

Če imate plačane samo vadbe, vam predlagam, da se prestavite na celo šolo, kar pride veliko bolj ceneje, kot pa če bi plačale samo tečaj, ki je vreden več kot 300€.

## Ali bo možno narediti tudi licenco za 5 žensk?

Prosim pošljete povpraševanje na naš e-amil in se bomo odločile.

## Ali lahko prejmemo tudi v mini paketu dodatke in supeživila?

Dobile jih boste v obliki navodil meseca kot Juicy Hacking. To bo od 15. maja naprej v obliki mini paketka vadbe za obraz, za telo ter kot navodila katero superživilo in prehrana se priporoča za ta mesec.

## Ali moremo vedno narediti vadbo obraza ko narišemo balonček?

Ne. Vadbo za manifestacijo sem dodala kasneje, saj sem spoznala, da so žleze v glavi tiste, ki vibrirajo. Lahko pa naredite zjutraj najprej balončke in kasneje ko vadite vse skupaj vtisnete v žleze v glavi skupaj z vadbo obraza.

## Kaj pa če dvomiš vase in v svoje balončke?

Potem jih vseeno delaš in vključiš tudi navidezno manjše stvari. Ko se te uresničijo, potem začneš verjeti tudi v velike.

## Ali lahko dajemo kristale na polno luno in sonce?

Lahko. Glede na to, da je danes lunin mrk, ne dajati kristale samo ob tistem času, ampak jih pustite skozi celo noč. Pred tem jih operite. Prav tako se danes ne priporoča dihati polno luno ravno zaradi mrka. Od naslednjega dne dalje, pa lahko. Ne glede na to kako simpatično je gledati mrke, je bolje, da to ne počnete, saj lahko pride do destruktivne energije, zaradi česar potem naš živčni sistem skozi mesec vibrira drugače.

Kristale lahko položite na sonce v času toplejših mesecih po 13., 14. uri in jih pustite skozi noč na polni luni.

O takih temah se bomo pogovarjale tudi z Devonom in sicer kako dajati vodo na sonce, da se napolni z yang energijo.

## Ali lahko prosim pojasniš, da se drugi avtorji, ki niso del šole ne promovirajo

Jaz vam bom vedno povedala s katerimi avtorji in knjigami sem sinhrona. Prav tako sem vedno odprta, da tudi ve delite stvari, ki jih čutite. Če ne bomo govorile o določenem načinu prehranjevanja in dodatkov, to pomeni, da iz naše strani niso preverjeni. Vedno vam bom povedala s katerimi avtorji rezoniram kje in zakaj. Videla sem, da veliko pišete o Medicinskem mediju. Jaz osebno ne rezoniram s to prehrano zaradi hormonov, poznamo pa nekaj ljudi, ki jim je ta zadeva kratkoročno zelo pomagala. Kar zame deluje, tudi ne pomeni, da deluje za vse. Jaz sem bila ena izmed prvih, ki je v Sloveniji govorila o pomembnosti maščobe v prehrani in da soja ni dobra. Tako, da boste vedno prejele iz moje stvari zakaj nekaj zagovarjam, istočasno pa imate prostor, da tudi ve napišete zakaj vam nekaj odgovarja. Kadar beremo od drugih, vedno glejmo na to, da so to izkušnje od drugih. Jaz osebno ne stojim za prehrano brez maščob, za dolgimi posti za ženske in za ekstremnimi športnimi udejstvanji. Vse to lahko prinese kratkoročne izjemne rezultate, a potem dolgoročne izjemno slabe.

V naši šoli bodo prav tako predavatelji z različnimi pogledi, kjer se mogoče tudi sama ne bom vedno strinjala z njimi. Vzemite to kar rezonira z vami.

Ne glede na to ali ste mesojedke, keto, pranojedke, vegetarijanke, veganke... vse si boste lahko prilagodile kakor bo vam pasalo. Enako tudi če ste noseče ali doječe mamice. Tudi za vas bo vse poskrbljeno.

## Imam znanje o kristalih. Ga lahko delim?

Seveda, delite vse vaše znanje in izkušnje pod rubrike, ki so temu namenjene. V našo šolo so vpisane izjemne ženske in prav je, da vse spoznamo kaj delate. Včasih iščemo znanje po celem svetu, potem ga pa najdemo v Sloveniji več kot kjerkoli prej.

## Mleko v primerjavi z rastlinskim mlekom

Tudi o tem se bomo pogovarjale. Krasno je tudi kozje in nepasterizirano mleko. Problem z rastlinskimi mleki je ta, da sta velikokrat dodana sladkor ali soja. Najboljše je, da same naredimo mandljevo mleko. Jaz npr. pijem mandljevo mleko brez kakršnih koli sladkorjev ali ostalih stvari.

## Kaj je PRP?

Pri PRP-ju ti vzamejo kri in iz nje sčistijo plazmo. Po domače povedano je to isto kakor urin. To plazmo nato vnesejo z microneedlingom ali mini iglicami v kožo. Zaradi tega se proizvaja več kolagena, koža pa se bolj napne. To je vse naravno. Najboljše je iti v času ovulacije oz. ko je naša kri najboljša. Jaz to naredim 2x na leto. Ta plazma se uporablja tudi za obnovo dlesni, kolena... Enako je če to naredimo s svojimi lastnimi matičnimi celicami. O vsem tem lahko naredimo tudi predavanje. To niso samo lepotne stvari, ampak se na tak način lahko pozdravijo marsikatere zdravstvene težave. Veliko Garrettovih prijateljev je zaradi tega vstalo iz vozička. Devon nam bo povedal kako vse to narediti z urinom. Pri vsemu temu prav tako vzemimo kar čutimo.