

ELIKSIR OAZA

VODNIK PO ELIKSIR OAZA UČILNICI



SAVINA ATAI



KAKO VSTOPIM V UČILNICO?

Pojdi na spletno mesto <https://savinaatai.com>

in klikni na gumbek **SPLETNI TEMPELJ**, ki se nahaja v desnem zgornjem kotu strani.

SAVINA ATAI

TRGOVINA ▾ BLOG EKNJIGE ▾ SPLETNI PROGRAMI ▾ LICENCIRANE UČITELJICE

SPLETNI TEMPELJ



Vpiši svoj mail s katerim si se vpisala v šolo. Uporabiš lahko tudi uporabniško ime. Vpiši še geslo.

S klikom na program Elikzir Oaza vtpiš v učilnico.

SAVINA ATAI

Sedaj ste odjavljeni.

Uporabniško ime ali e-poštni naslov

My Password:

Zapomeni si me

Prijava

Ste pozabili geslo?

TEŽAVE Z VSTOPOM V UČILNICO?

Kadar ti vpisani mejl ali geslo ne sprejme potem imaš spodaj možnost ponastavitve gesla. Klikni na - Ste pozabili geslo?. Ko odpreš, vpiši svoj email, ki mora biti ta s katerim si se prijavila. Nato klikni - pridobite novo geslo. Na tvoj mail bo priletela povezava (poglej še v smetnjak) in tam imaš možnost, da kreiraš novo geslo. Z novim geslom se ponovno vpiši.

SAVINA ATAI

TRGOVINA ▾ BLOG EKNJIGE ▾ SPLETNI PROGRAMI ▾ SPLETNI TEMPELJ

ODJAVA

Moji Programi

- 12-14 mesečni online oaza
ELIKSIR OAZA
- Dobrodolno potovanje
VRNITEV V OAZO SOČNOSTI IN MIRU
- 12 mesečni online oaza
DIAGNOSTIKA OBRAZA & FACE TAPING
- Popravilo dogajanja
BAZI NAPOVED ZA 2023
- LICENČNI PROGRAM
TAO FACE YOGA LICENCA 2022/23
- 12 mesečni online oaza
SOČNA DETOX KRALJICA

ELIKSIR OAZA

KO VSTOPIM V UČILNICO

Na prvi strani učilnice imaš:

1 Ikono **DOMOV**, ki jo klikneš kadarkoli se želiš vrniti na začetno stran.

2 Vsa predavanja, ki smo jih imeli do sedaj, v tekočem mesecu, najdeš v kronološkem zaporedju s klikom na **PREDAVANJA PO VRSTI**.

3 S klikom na **URNIK ZA TEKOČI MESEC** dobiš vpogled v urnik predavanj s datumi in opisom teme predavanja.

S klikom na ikono **PRENESI URNIK** si lahko shraniš urnik.

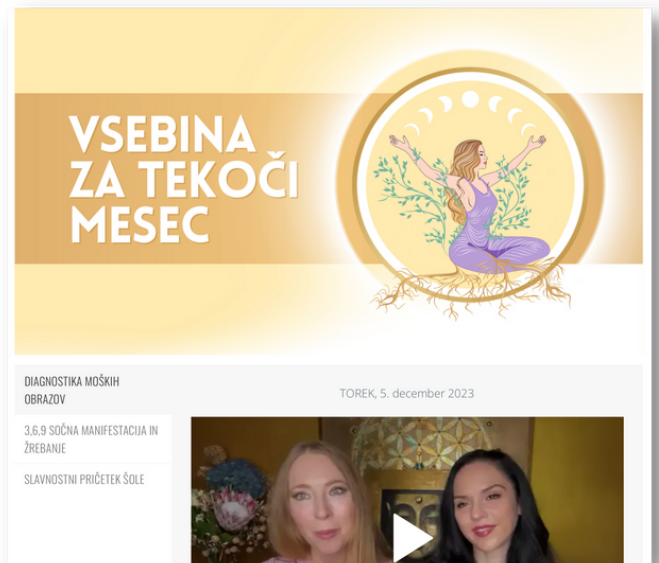
4 Sledijo ikone vsebine spletne strani. S klikom nanje stopiš v posamezni sklop.

Povezave do Zoom predavanj in vadb dobiš po mejlu na dan predavanja (vadbe) ali pa jo najdeš v učilnici na mestu, kjer bo pozneje naložen video predavanja (vadbe).

1. VSEBINA ZA TEKOČI MESEC

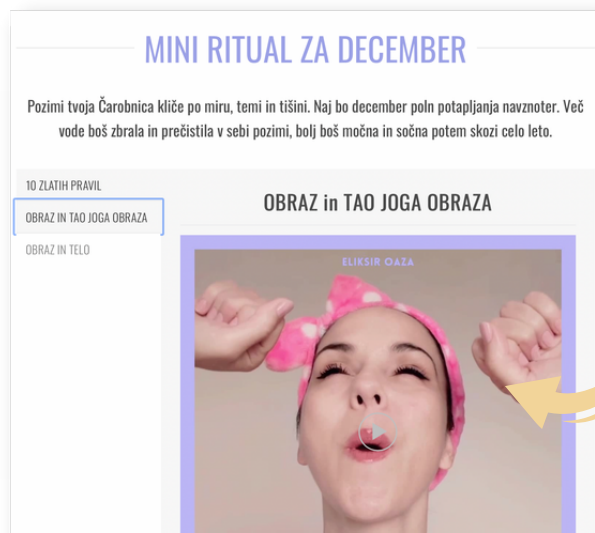
V tem sklopu najdeš vsa predavanja in vadbe tekočega meseca. Vadbe si lahko ogledaš v enem posnetku ali po delih. Video si lahko tudi preneseš na računalnik.

VSEBINA POSAMEZNEGA MESECA



2. MINI RITUALI ZA OBRAZ & TELO

Za vsak dan imaš na razpolago krajše vadbe z obrazom in telesom. Vse vaje so skrbno zbrane, da ob pravem času poskrbiš za prave stvari ne glede na letni čas.



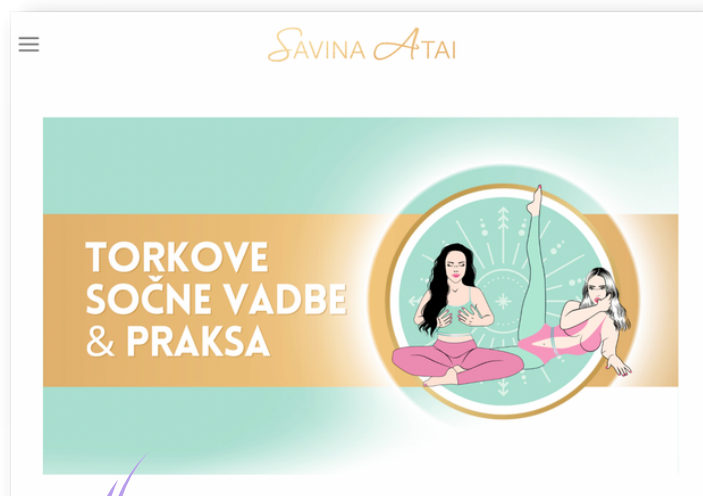
KRATKE VADBE ZA VSAK DAN

ELIKSIR OAZA

3. | TORKOVE VADBE IN PRAKSA

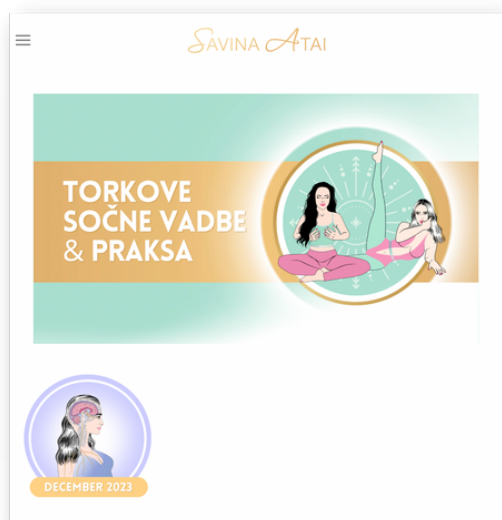
Na tem mestu so zbrane vse torkove vadbe in praksa, ki jih vodita Darja in Savina ter gostje. Vadbe so sestavljene po zakonitostih taoistične bioritemske ure narave in razporejene po posameznih mesecih.

Imeli bomo vadbe Tao Yoge Obraza, Telesa, Sočnosti, Dih in Meditacija, ter sočne vadbe za prsi, maternico, yoni in vadbe s kristalnim jajčkom.



Koliko vaditi?

Idealno je, da naredim 1x na teden "generalno", potem pa vadimo od 5 – 10 minut na dan vaje iz Mini Rituala ali Torkovih sočnih vadb. Drugi predlog je, da naredite eno vadbo na teden, eno vajo Tao obrazne joge na dan (zjutraj), preden greste spat pa nekaj za svojo sočnost.



TORKOVE VADBE IN PRAKSA

4. | RETREATI

Na tem mestu najdeš vse videje retreatov.

Imeli bomo ŠTIRI VELIKE 10-dnevne RETREATE..

V vsakem velikem retreatu te čaka: 2x predavanje, 1x intimni pogovor in 7 dni vadbe.

ELIKSIR OAZA

RETREATI



Retreati so na razporedu 5x v celem šolskem letu po 5 in 10 dni, v »najbolj kritičnih mesecih« - decembra 2023, februarja 2024, junija-julija 2024, avgusta 2024 in februarja 2025. Retreati zajemajo vadbo v živo, ki poteka vsako jutro pol ure, včasih tudi zvečer. Vse skupaj je zastavljeno tako, da bo zelo sočno.

RETREATI so 10-dnevne online vadbe in praksa v živo na določeno temo. Imeli bomo tudi goste. Za prevod in povezovanje poskrbi Savina.

Tekom retreata bomo vsak dan približno uro, ob 20ih ali zjutraj ob 6 ali 7ih (za uro se bomo še dogovorili) skupaj vadili. Če neboš upela biti z nami v živo, te bo posnetek čakaj v učilnici v roku 1-2 ur po jutranji vadbi ali naslednji dan, če bomo vadili ob večernih urah.

Po predavanju pa dobiš tudi **ZAPISKE**.



ZAPISKI

[Prenesi PDF datoteko s klikom na ikono.](#)

S klikom na ikono prenese ZAPISKE.

VELIKI RETREATI:

- ♥ Februar 2024 retreat: Iz izgorele v Sočno Boginjo + Napredno pomlajevanje obraza
- ♥ Junij-Julij 2024 retreat: Bikini Elikzir Detox z Avtofagijo in Sončnim Vzhodom
- ♥ 20. Avgust 2024 retreat: Intimne Skrivnosti Belih Tigris in Mističnih Mojstric Zapeljevanja
- ♥ Februar 2025 retreat: Večno pomlajevanje Tao Nesmrtnice

V mesecu velikega retreata imamo na urniku 'retreat mesec'- kar pomeni, da ni torkovih srečanj. Imamo Veliko Predavanja Elikzir Klinike + 10 dni retreata. Da se bo dalo slediti.

MINI RETREATI:

- ♥ April 2024: vikend čiščenje črevesja in topljenje celulita
- ♥ November 2024: četrtek, petek, sobota Mistična Čarobnica, Skrivnosti Vode in Osho Tarot retreat

In dve Osho Tarot Soboti: Januar 2024, Januar 2025

5.

ELIKSIR KLINIKA

V tem šolskem letu bo velik poudarek bo na ELIKSIR KLINIKI - Super Nutricionizmu in Naprednem Juicy Hackingu, kjer boš dobila dragocena starodavna in kvantna znanja, ter najpomembnejša dognanja hormonske, ter pomlajevalne medicine.

Eliskir Klinika bo zajemala:
15 predavanj Mojstrske šole Super Nutricionizma in Naprednega Juicy Hackinga

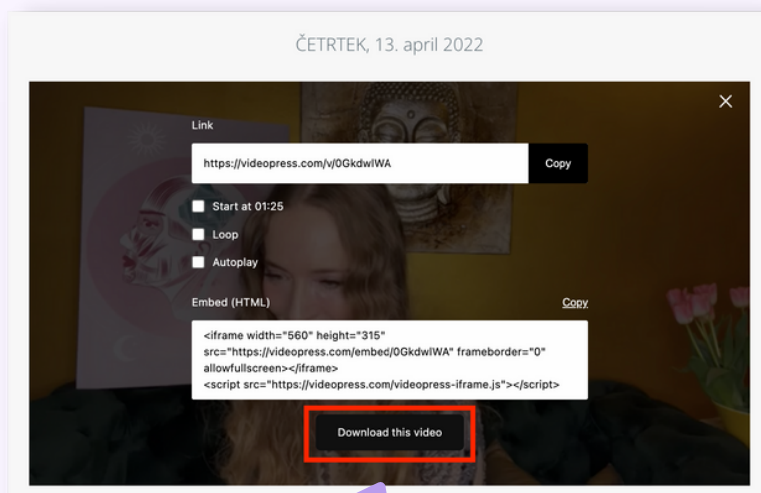
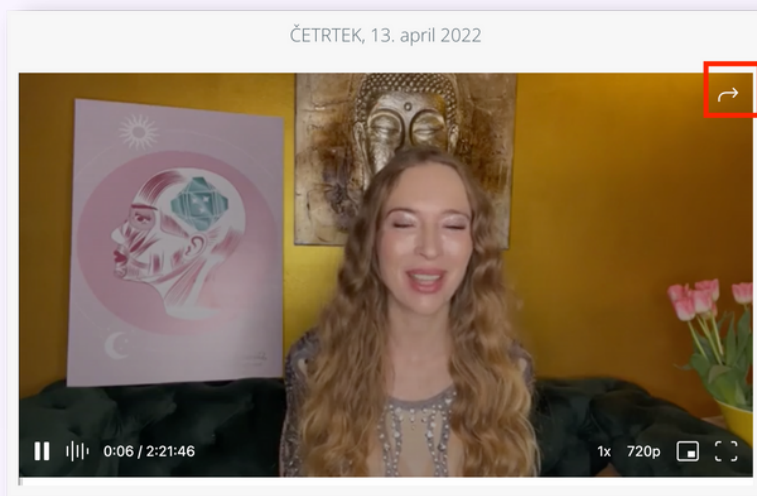
Poleg 15 predavanj pa bodo del Elikzir Klinike tudi gostujoči predavatelji tako zdravniki, kot izjemni svetovni zdravilci in terapevti - ki nas vodijo v lastno samozdravljenje, diagnostiko in samoopazovanje.

Namen je, da ti vso znanje dostavimo tako, da je preprosto, razumljivo in jasno.



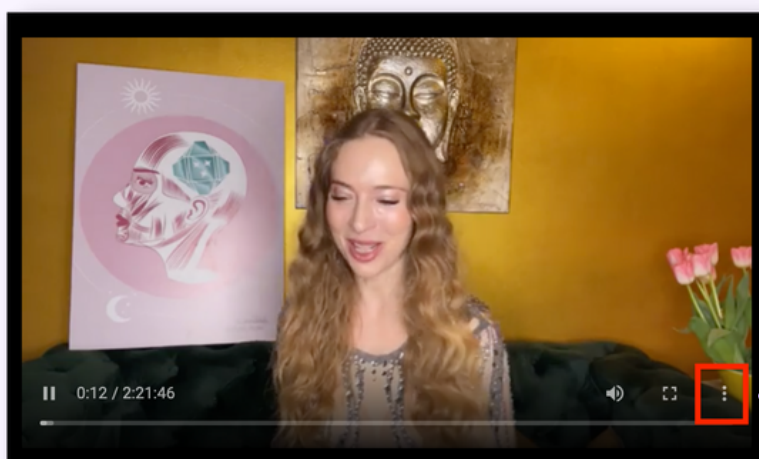
NAVODILA ZA PRENOS VIDEOV IZ SPLETNE UČILNICE:

1. Vsak video v učilnici ima zgoraj desno eno **puščico**, na katero klikneš, da najdeš opcijo za prenos videa:

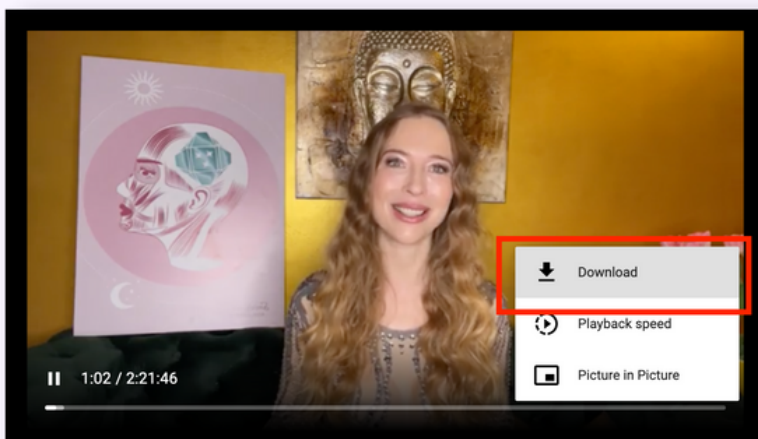


2. Klikneš na gumb **'Download this video'** čisto na dnu:

3. Video se ti odpre v novem zavihku, klikneš na **tri pikice** v spodnjem desnem kotu:



4. Pokaže se ti meni, kjer izbereš opcijo **'Download'** in video se ti bo prenesel na računalnik:



Kaj naredim če mi v spletni učilnici ne predvaja videov?

Največkrat se težave s predvajanjem pojavijo na telefonu. Lahko zamenjaš brskalnik, ali pa gledaš videe na računalniku.

Tole so ostali koraki, ki jih lahko narediš v primeru, da ti v spletni učilnici ne predvaja videov:

- Osveži/refreshaj spletno stran,
- Preveri internetno povezavo (če imaš slab internet, boš imela težave s predvajanjem videov),
- Izbriši piškotke, predpomnilnik in zgodovino brskanja
- Onemogoči vse vtičnike v brskalniku,
- Znova zaženi brskalnik

*

Posnetki bodo na voljo v učilnici, kar pomeni, da bodo po koncu šolskega leta še vedno prisotni vsaj 6 mesecev. Vse skupaj je žal omejeno zaradi vedno večjih zapletov s serverji. Če bo možno, se bomo potrudili, da bodo posnetki na voljo še nekoliko dalj časa.

6. | KAKO BO POTEKAL NAŠ URNIK

1X NA MESEC 'VELIKO PREDAVANJE': ELIKSIR KLINIKA + IZZIV MESECA :

(npr. Mesec Ketoze, Mesec Avtofagije, Mesec razstrupljanja težkih kovin ...)

Vsaka prva nedelja v mesecu

VSAK TOREK :

Izmenično

Prvi torek v mesecu: **Velika Vadba: Najprej 30 minut ELIKSIR EKSPRES vadbe: Tao Yoga Obraza, Telo, Sočnost ki jo boš lahko potem ponavljala skozi mesec, nato pa 60 minut poglobljene vadbe Obraz+Telo, Dih in Meditacija**

Drugi torek v mesecu: **Predavanje/gost/delavnica**

Tretji torek v mesecu: **Velika Vadba Tao Yoge Obraza, 60 minut naprednih vadb z obrazom + 30 minut sočnih vadb za prsi, maternico, yoni in s kristalnim jajčkom.**

Četrty Torek v mesecu: **Predavanje/gost/delavnica**

1X NA MESEC: INTIMNI POGOVOR ALI Q&A + DIAGNOSTIKA OBRAZA :

Nedelja, izmenično

Prvi mesec: **INTIMNI POGOVOR s Savino ali Q&A z Darjo**

Drugi mesec: **DIAGNOSTIKA OBRAZA - praksa in analize obrazov, praktična delavnica**

POSNETKI

VSEH 28 VAJ TAO YOGA OBRAZA

VSEH 28 VAJ TAO YOGA OBRAZA + VAJA ZA TELO

Vsak mesec boš dobila posnetek 2-3 vaje Tao Yoge Obraza (skladne z mesecev v katerem smo) in te 2-3 vaje za obraz združene z vajo za telo. Te vaje boš lahko kadarkoli izvajala, na hitro, vsak dan, za hitre kratke sladke eliksir treninge za polnjenje baterij in dvig obraza.

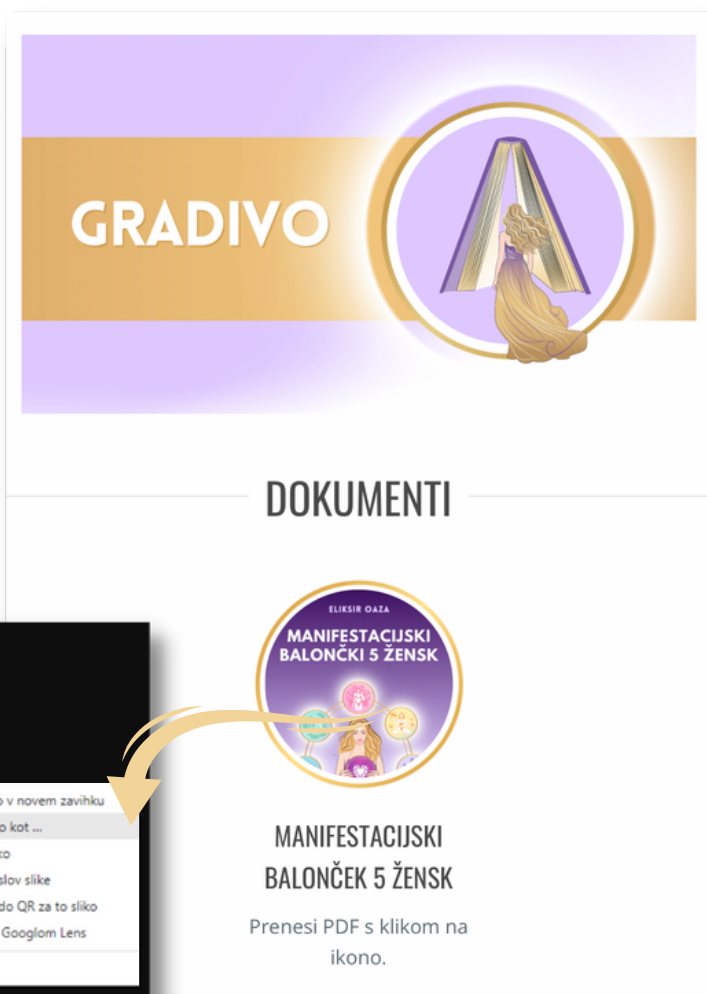
ŠTIRJE VELIKI 10-DNEVI SOČNI RETREATI + DVA MINI RETREATA

7.

GRADIVO

v sklopu Gradivo najdeš vse plakate in prepstalo gradivo, ki si ga s klikom na **ikono** lahko preneseš. Plakati so velikosti in resolucije primerne tudi za tisk.

ZA PC -
WINDOWS
OPERACIJSKI
SISTEM



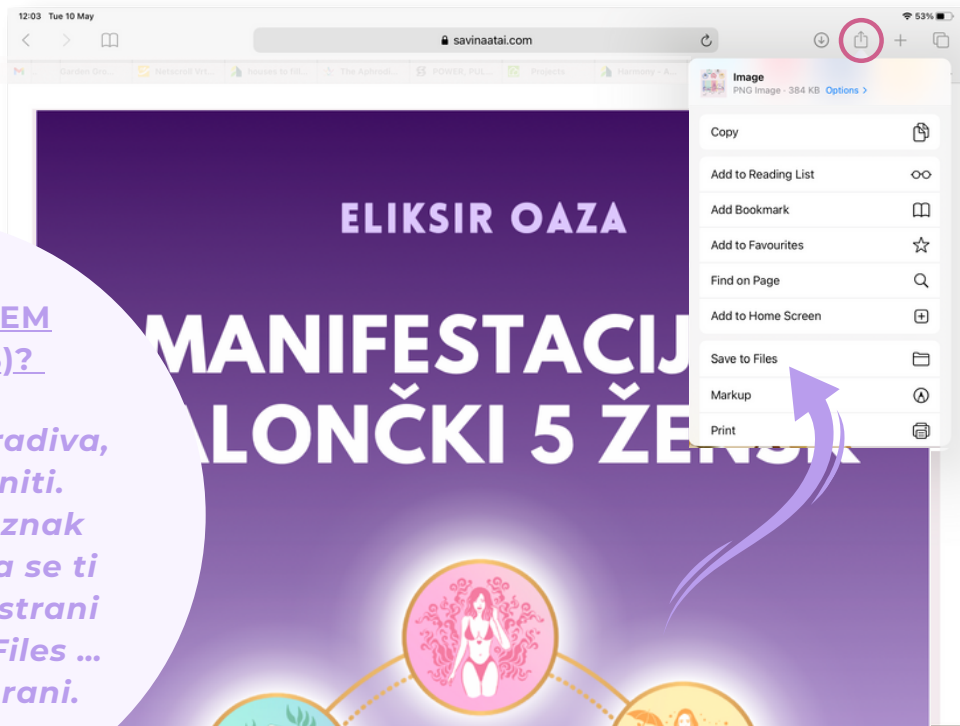
KAKO PRENESEM GRADIVO (WINDOWS)?

*Klikni na ikono gradiva,
ki ga želiš shraniti.
Nato pa z desnim
klikom odpri okence na
strani slike in izberi
Shrani sliko kot ... Klikni
nanj, poimenuj in
shrani.*

ZA APPLE - IOS OPERACIJSKI SISTEM

KAKO PRENESEM GRADIVO (IOS)?

*Klikni na ikono gradiva,
ki ga želiš shraniti.
Nato pa z klikni znak
za prenos (1.), da se ti
odpre okence na strani
in izberi Save to Files ...
Klikni nanj in shrani.*



8.

SKUPNOST

Pod sklopom Skupnost najdeš link do FB zaprte skupine,
Podana so tudi navodila za uporabo FB skupine in navodila za
uporabo Zoom-a.



SAVINA A TAI

SKUPNOST





FACEBOOK SKUPINA

Pridruži se skupnosti Elikzir Žensk na Facebooku!



NAVODILA ZA FACEBOOK SKUPINO

S klikom na ikono prenesi PDF.



NAVODILA ZA UPORABO ZOOM-A

S klikom na ikono prenesi PDF.

Klikni na ikono skupine, da vstopiš v skupino. Če še nisi prijavljena ali potrjena v skupino (to velja za FB) podaj prošnjo in pripiši mail s katerim si se prijavila v šolo, da te lažje najdemo in potrdimo.



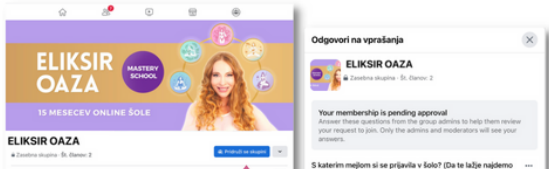
Klikni za prenos datoteke.



NAVODILA ZA FACEBOOK SKUPINO

KAKO SE PRIDRUŽIM FACEBOOK SKUPINI?

Če imaš že ustvarjen Facebook račun, klikni na tole povezavo, ki te pelje do naše zasebne Facebook skupine:
<https://www.facebook.com/groups/1979047182479969>



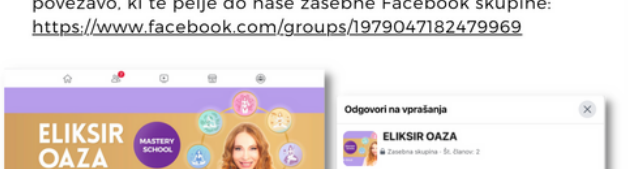
ZA PC - WINDOWS OPERACIJSKI SISTEM

1.

NAVODILA ZA FACEBOOK SKUPINO

KAKO SE PRIDRUŽIM FACEBOOK SKUPINI?

Če imaš že ustvarjen Facebook račun, klikni na tole povezavo, ki te pelje do naše zasebne Facebook skupine:
<https://www.facebook.com/groups/1979047182479969>



ZA APPLE - IOS OPERACIJSKI SISTEM

ELIKSIR OAZA

ZOOM PREDAVANJA



- **Kje dobiti zoom link do predavanja v živo?**

Ker imajo vsi paketi dostop do skupnosti, linkov ne objavljamo na Facebooku ali Telegramu. Za predavanje ali vadbo, do katerih imate dostop, dobite link po mejlu ali pa ga najdete nekaj ur pred predavanjem v spletni učilnici, na mestu, kjer bo potem naložen video posnetek vadbe/predavanja.

- **Ko se predavanje ne morete udeležiti v živo, kako do posnetka predavanja/vadbe?**

Posnetek zooma bo naložen v spletno učilnico takoj naslednji dan zjutraj. Vadbe bodo še razrezane na krajše videe po sklopih (uvod, Tao Face Yoga, vaje za telo, prsi + jajčniki, meditacija). Razrezane vadbe bodo naložene kasneje v dnevu, okrog 12.ure.

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.