



DIACARISMA RESORT

OCEAN & SILENCE SACRED YOGA RETREAT

Zanzibar | 19.–29. marec 2026

10 dni tišine, oceana in zavestne prakse v majhni, varni skupini



UVOD

Ocean & Silence – Sacred Yoga Retreat je povabilo v prostor, kjer se življenje za trenutek upočasni.

To ni oddih aktivnosti, temveč **čas globokega počitka, umirjanja in tihe ponovne povezave s sabo.**

V naravnem ritmu oceana, ob podpori zavestnih praks, ustvarimo okolje, kjer se telo lahko sprosti, živčni sistem umiri, dih poglobi in notranja jasnost postopoma znova vznikne.

Tišina na retreatu je **vodena, postopna in varna**, primerna tudi za tiste, ki se z njo srečujejo prvič.

VIZIJA RETREATA

Ta retreat je zasnovan kot prostor **regeneracije, stabilnosti in nežne notranje preobrazbe**.

Ne gre za dosežke, preseganje meja ali intenzivne izzive, temveč za:

- vračanje v naravni ritem telesa,
- občutek varnosti in prizemljenosti,
 - globlje poslušanje sebe,
 - zavestno prisotnost.

Ocean je sopotnik procesa. Njegova stalnost, širina in ritem naravno podpirajo sproščanje in notranjo stabilnost.

To je oddih notranjega ravnovesja, regeneracije in integracije – ne umika od življenja, temveč priprave na bolj zavestno bivanje v njem.

STRUKTURA PROGRAMA (10 DNI)

Vsak dan ima jasen in ustaljen ritem: **jutro – integracija – poglobitev – umirjanje**.

JUTRO

- jutranja tišina
- nežna jutranja joga ali somatsko prebujanje
 - dihalne tehnike (pranayama)
 - vodena meditacija ob oceanu

Jutra so namenjena vzpostavljanju stika s telesom in dihom ter umirjenemu vstopu v dan.

DOPOLDNE

- prosti čas za ocean, počitek in integracijo
 - možnost individualnih pogovorov

Ta del dneva omogoča, da se praksa naravno usede v telo in živčni sistem.

POPOLDNE

Popoldanski del je namenjen poglobitvi in raznolikosti praks:

- nežna Hatha joga
- dinamična Ashtanga Vinyasa (po potrebi in zmerno)
 - Yoga Nidra (globoka regeneracija)
 - predavanja iz jogijske filozofije
 - energijske prakse in zavestno gibanje
- tematski krogi (telo, dih, zavest, notranja tišina)

Vse prakse so prilagojene skupini in posameznikom, brez pritiska in primerjanja.

VEČER

- meditacija v tišini ali ob sončnem zahodu
 - nežni rituali
 - integracija dneva

Večeri so čas umirjanja, zapiranja dneva in tihega prehoda v nočni počitek.



KAJ ODDIH VKLJUČUJE

- dnevne jogijske prakse (Hatha, Vinyasa, Nidra)
 - dihalne in meditativne tehnike
 - vodene dneve tišine
 - energijske in somatske prakse
 - tematske kroge

- rituale ob sončnem zahodu
- pripravo pred retreatom
- podporo in integracijo po retreatu

Opcijsko:

- pranična / tekočinska podpora
- individualni vpogled v Jyotish astrološko karto
 - Atma Kriya Yoga tečaj
 - masaže telesa v resortu
 - izleti po Zanzibarju

MOŽNOST IZLETOV (CENE NA OSEBO)

Izleti niso obvezni in se običajno dogovarjajo na licu mesta, glede na energijo skupine in individualne želje.

- **Safari Blue** (vključen transfer, kosilo, brezalkoholna pijača, sadje in prigrizki): 55 €
- **Prison Island + Nakupenda + Stone Town** (vključen transfer, kosilo, pijača, sadje): 40 €
 - **Jozani Forest** (vključen vstop v nacionalni park + hrana in pijača na poti): 40 €
 - **Otok Mnemba** – snorkljanje / plavanje z delfini + kosilo: 50 €



KOMU JE RETREAT NAMENJEN

Retreat je primeren za vas, če:

- čutite utrujenost, nemir ali notranjo izčrpanost
 - si želite tišine, jasnosti in regeneracije
 - iščete varen, voden in nežen proces
 - želite poglobiti stik s telesom in sabo

Ni namenjen iskalcem intenzivnih fizičnih izzivov ali klasičnega dopusta.

KDO VODI RETREAT

Retreat vodi **Shivani (Manica Maček)** – učiteljica joge, meditacije in zavestnih praks.

Njeno delo temelji na:

- 30 letih osebne in pedagoške prakse joge,
 - 25 letih izkušenj s postenjem,
 - 6 letih pranskega načina življenja,
- dolgoletnem vodenju individualnih in skupinskih procesov.

Shivani vodi individualna postenja in pranične programe ter retreat-e z velikim poudarkom na varnosti, postopnosti in spoštovanju individualnega ritma.

Njeno vodenje je sočutno, jasno in opolnomočeno.



LOKACIJA

Diacarisma Resort, Nungwi, Zanzibar

Intimen resort ob oceanu, idealen za tišino, prakso in počitek.

CENE

PAKET A – Polni Sacred Retreat

(vključuje bivanje + retreat program)

- 10 noči z zajtrkom
- turistična taksa + transfer
- polni Sacred retreat program

Cena: 1.161 €

PAKET C – Pranična podpora

(vključuje bivanje + retreat + pranično podporo)

- vse iz Paketa A
- vodena pranična / tekočinska podpora

Cena: 1.371 €

Ni vključeno:

- letalska karta (cca 800 €)
- Atma Kriya Yoga tečaj (opcijsko): 110 €



PRIJAVA & KONTAKT

✉ **Email:** manicamacek@gmail.com

☎ **Telefon:** 041 834 045 (Shivani)

➡ Število mest je omejeno (majhna skupina).

✨ *Ocean & Silence je tiha vrnitev k sebi* ✨