



**Udruga e-Razvoj organizuje jednodnevni kratki kurs na temu:**

## **HOLISTIČKE ANTI-STRES TEHNIKE ZA MENADŽERE AT 2014**

**Mesto održavanja:** Helvecia Garni Hotel, Resavska 11, Beograd, sala na 3. spratu  
**Vreme održavanja:** 26. maj 2014. (ponedeljak), 09:30 - 16:45h

### **PROGRAM KURSA:**

- 09:30-10:00** Registracija prijavljenih učesnika kursa
- 10:00-12:00** **STRES I ANTISTRES: HOLISTIČKI KVANTNO-INFORMACIONI OKVIR  
SA ANTI-STRES HOLISTIČKIM PREPORUKAMA**  
Prof. dr Dejan Raković, fizičar
- 12:00-12:30** Kafe pauza
- 12:30-14:30** **NAUČIMO PRAVILNO DA DIŠEMO: JOGIČKO DISANJE U PREVENCIJI  
STRESA**  
Dragan Lončar, učitelj Joge
- 14:30-14:45** Kafe pauza
- 14:45-16:45** **REIKI ZVEZDANA PRAŠINA: SAMOREGULACIJA STRESA KROZ  
MEDITACIJU I VIZUALIZACIJU**  
Dr Mirjana Mićović, učitelj Tradicionalnog japanskog Reikija
- 16:45** Koktel

## STRES I ANTI-STRES: HOLISTIČKI KVANTNO-INFORMACIONI OKVIR SA ANTI-STRES HOLISTIČKIM PREPORUKAMA

Prof. dr Dejan Raković, član Udruženja e-Razvoj

[www.dejanrakovicfund.org](http://www.dejanrakovicfund.org)  
[info@dejanrakovic.com](mailto:info@dejanrakovic.com)

**Rezime.** U izveštaju Ujedinjenih nacija početkom 1990-ih stres se označava bolešću 20. veka, jer je nedvosmisleno potvrđena važna uloga stresa u razvoju brojnih psihosomatskih poremećaja. Savremena istraživanja *psihosomatskih bolesti* ukazuju na neophodnost primene *holističkih metoda*, orijentisanih na *lečenje čoveka kao celine*, a ne bolesti kao simptoma poremećaja te celine, implicirajući njihovo *makroskopsko kvantno poreklo*. U fokusu pomenutih holističkih metoda jesu telesni *akupunkturni sistem & svest* – koji imaju *informacionu strukturu kvantno-holografske Hopfildove asocijativne neuronske mreže* – sa veoma značajnim psihosomatskim implikacijama. Tako, u kontekstu *kvantno-informacionih holističkih pristupa i tehnika baziranih na akupunkturi & svesti*, njihov cilj bilo bi *biorezonantno pobuđivanje* psihosomatski poremećenog elektromagnetnog (EM) kvantnog stanja (akupunkturno palpatorno bolnog ili psihološki traumatskog, kao jednog od stotina mogućih poremećenih stanja) tako omogućujući da se njegov početni memorijski atraktor pobuđuje (slično proceduri odgrevanja u veštačkim neuronskim mrežama) i postaje sve plići i širi na račun produblivanja (energetski-dominirajućeg) atraktorski zdravog (akupunkturno palpatorno bezbolnog ili psihološki beztraumatskog) stanja – što se potom *kvantno-holografski projektuje* na niži kvantno-holografski *čelijski nivo*, sa uticajem na promenu *ekspresije genoma*. Međutim, kada je taj proces ometen *transpersonalno spletenim blokadama* u prostoru energija-stanje EM kvantnog polja akupunkturnog sistema / svesti (a već brojni laboratorijski testovi ukazuju na spletenost svesti tj. *ekstrasenzorna iskustva* u kvantnoj realnosti) – tada treba ukloniti i memorijske atraktore kvantno-holografske mreže povezane-sa-EM kvantnim poljem *kolektivne svesti* (*molitvom* ili *cirkularnim (psiho / ergo) terapijama* iz svih relevantnih meta-pozicija uključenih u problem, tako sprovodeći *spiritualnu integraciju ličnosti* koja *inicira proces permanentnog isceljenja* kako sugerišu iskustva klijenata u *post-hipnotičkim regresijama*). Tako, svi ti holistički pristupi i tehnike bazirani na akupunkturi & svesti mogu biti tretirani kao *kvantno-informacione terapije*, nametanjem *novih isceljujućih graničnih uslova u prostoru energija-stanje* EM kvantnog polja *akupunkturnog sistema / (individualne i kolektivne) svesti*. Gore pomenuti kvantno-holografski psihosomatski okvir omogućava da se sa fundamentalnog kvantno-informacionog gledišta bolje razume *priroda psihosomatskih bolesti* kao i *ograničenja metoda njihove prevencije i isceljivanja*, kako bi se bolje razradila *strategija razvoja psihosomatske integrativne medicine za 21. vek*. Na kraju predavanja, biće prikazane *odabrane anti-stres holističke preporuke* za redovno balansiranje akupunkturnog sistema / svesti, sa karakteristikama smeštenim u kontekst gore prikazanog kvantno-holografskog psihosomatskog okvira.

**Prof. dr Dejan Raković** je profesor na Elektrotehničkom fakultetu u Beogradu. Njegova naučna interesovanja pokrivaju oblasti nanomaterijala i biomaterijala, nanotehnologije i spektroskopije, kao i biofiziku i bioinformatiku biomolekularnih, psihosomatskih, kognitivnih i elektrofizioloških funkcija. Publikovao je oko 300 naučnih radova i saopštenja i oko 40 knjiga i zbornika. Od ranih 1990-tih bavi se razvojem kvantno-informacionog okvira za svest i akupunkturu, sa značajnim psihosomatsko-kognitivnim implikacijama. Pre nekoliko godina osnovao je svoj Fond (FDR) za promovisanje holističkog istraživanja i ekologije svesti, sa širim promotivnim holističkim aktivnostima uključujući su-organizaciju Simpozijuma kvantno-informacione medicine KIM 2011.

### NAUČIMO PRAVILNO DA DIŠEMO: JOGIČKO DISANJE U PREVENCIJI STRESA

Dragan Lončar

[www.vidyayoga.net](http://www.vidyayoga.net)  
[dragan@vidyayoga.net](mailto:dragan@vidyayoga.net)

**Tema radionice posvećena je Joga disanju, pranajami, uz isticanje glavnih koristi:**

- Produženo disanje i pauze nakon izdaha, kao efikasni načini u otklanjanju hipoksije;
- Produženo i ujednačeno disanje u otklanjanju stresa;
- Redukovanje broja respiracija u otklanjanju hipertenzije;
- Jačanje pluća, sa smanjenjem astmatičnih problema;
- Jačanje srca, sa smanjenjem rizika od srčanih bolesti i održavanjem zdravih arterija i vena;
- Jačanje imunog sistema, kroz uklanjanje toksina kompletnim pražnjenjem pluća;
- Pобољшanje cirkulacije, sa efikasnim korišćenjem okolnog kiseonika;
- Pобољшanje dopremanja kiseonika mozgu, sa smanjenjem umora i depresivnih tegoba, poboljšanjem koncentracije;
- Pобољшanje dopremanja kiseonika sistemu za varenje, sa ubrzanjem metabolizma.

## Na radionici moći ćete da naučite:

### Teorijski:

- Profilaktička i terapijska svojstva jogičkog disanja – pranajame..

### Praktično:

- Različite tehnike pranajame...

**Dragan Lončar** - Swami Shreevidyananda student je Swami Satyanande Saraswatija, Biharska škola joga. Uči i podučava jogu 30-tak godina. Direktor je Vidya škole joga u Beogradu. Prvi je u Srbiji uveo evropske i svetske standarde treninga instruktora joga. Zajedno sa lekarima u Komitetu tradicionalne medicine, u okviru Ministarstva zdravlja Republike Srbije, krajem 2008. godine dao je značajan doprinos uspostavljanju Regulative o alternativnoj medicini (poglavlje o jogi), kojim je joga formalno priznata od strane Ministarstva zdravlja Republike Srbije, kao metod za unapređenje opšteg zdravlja. Uspostavljanjem ove regulative zvanično je omogućeno uvođenje joga terapije u medicinskim institucijama Srbije.

## REIKI ZVEZDANA PRAŠINA: SAMOREGULACIJA STRESA KROZ MEDITACIJU I VIZUALIZACIJU

Spec. dr med Mirjana Mićović, član Udruženja e-Razvoj

[www.asclepios.co](http://www.asclepios.co)  
[drmirjana.micovic@gmail.com](mailto:drmirjana.micovic@gmail.com)

### Teme radionice posvećene su samoregulaciji stresa kroz meditaciju, vizualizaciju i ples:

- Smanjenje nivoa stresa i produženje životnog veka;
- Produblјivanje disanja, sa povećanjem relaksacije;
- Vizualizacija i terapijski rad sa bojama;
- Zvučno i vibraciono otvaranje energetskih kanala;
- Pokret kao izraz emocionalnog oslobađanja.

## Na radionici moći ćete:

### Teorijski:

- Da upoznate osnove Reiki filozofije i tradicionalnog isceljujućeg plesa;

### Praktično:

- Da naučite različite tehnike disanja, vizualizacije i meditacije, kao i osnove galaktičkog plesanja.

**Dr Mirjana Mićović**, pedijatar, akupunkturolog, fitoterapeut, Reiki učitelj, menadžer za odnose s javnošću. U prvoj jugoslovenskoj grupi lekara, kao student medicine, još 1989. godine završila edukaciju iz akupunkture kod prof. Škokljeva i prof. Omure. Čitavu deceniju života posvetila je proučavanju i primeni lekovitog bilja Amazonije, sa posebnim osvrtom na Mačju kandžu (*Uncaria tomentosa*). Poslednjih godina intenzivno se bavi Reikijem i kombinovanjem ove tehnike sa savremenim medicinskim dijagnostičkim i terapijskim metodama. 2011. godine postala je master i učitelj Tradicionalnog japanskog reikija - Gendai Reiki Ho i ostvarila preko 12000 tretmana na drugim osobama. Za znanja stečena u ovoj tehnici zahvalna je učiteljima Margariti Milenković i Oliveri Turčinov Ene. Završila je školu meditacije kod učitelja joga Dragana Lončara i u svojoj praksi kombinuje tehnike joga sa tehnikama Reikija. Poslednjih godinu dana proučava filozofiju drevnih Maja, na kojoj je i bazirala „Galaktički ples“. Kao menadžer za odnose s javnošću od 2008. godine do danas intenzivno radi na popularizaciji alternativne medicine i njenoj integraciji u savremeni koncept zdravstvene zaštite u Srbiji, te je za svoj rad dobila prestižnu nagradu Wellness Award za 2009. godinu. Prvi je nosilac radne dozvole za Reiki pri Ministarstvu zdravlja Srbije. Organizator je mnogih stručnih skupova iz oblasti integrativne medicine, kao i Festivala zdravlja Beograd i Festivala „Love and Spirit“. Trenutno, kao urednik, priprema priručnik za roditelje i decu „Čudesna medicina za decu“.

**Cena kotizacije: 10.000,00 dinara** (za članove Udruženja e-Razvoj popust 20%)

**Kotizacija se uplaćuje po izdatom predračunu na tekući račun Udruženja e-Razvoj.**

Pozivamo Vas da svoje prisustvo potvrdite Udruženju e-Razvoj **najkasnije do 22. maja 2014. godine** na Email: [office@erazvoj.com](mailto:office@erazvoj.com), sa svim Vašim potrebnim podacima, posle čega će Vam biti dostavljen predračun za uplatu kotizacije.

**Uruženje e-Razvoj**  
Mob: +381 63 420848  
Email: [office@erazvoj.com](mailto:office@erazvoj.com)