
Prof. dr. sc. Križo Katinić
ANTI STRES – POVRATAK SEBI I PRIRODI
„ISKORAK PREMA UNUTRA“

Termin: 11. – 13. listopada 2024.

Cilj programa

Cilj ovog programa je „pročišćavanje“ i povratak vlastitoj osobi. To se postiže „razgrtanjem“ informacija, uloga, zadataka, planova i briga, kako bi sudionici mogli susresti vlastitu nutrinu. Program omogućuje isključenje iz uobičajene interpersonalne, javne i virtualne komunikacije te povratak unutarnjem miru.

Program traje od **petka popodne do nedjelje popodne**.

Lokacija i smještaj

Program se održava u šumi, u skromnoj drvenoj kućici blizu Plitvičkih jezera (selo Čatrnja). Kućica ima kapacitet za 10 osoba i nudi jednostavnu domaću hranu. Smještaj uključuje osnovnu infrastrukturu: prilazni put, struju, vodu, kupaonicu, grijanje te unutarnje i vanjske prostore za pripremu hrane.

Program uključuje dva dana potpune promjene svakodnevnog ritma, okretanje unutarnjem svijetu kroz šutnju, šetnje, diskusije, grupni rad, pripremu hrane i aktivnosti u prirodi (polje, šuma, kanjon rijeke Korane).

Sudionici se obvezuju na:

1. Prihvatanje socijalnih i tjelesnih aktivnosti programa.
2. Zajedničku brigu o prehrani, uređenju i održavanju prostora.
3. Odsustvo TV-a, interneta i mobitela tijekom programa.

Program

Petak, 11. listopada 2024.:

17:00 – Dolazak, upoznavanje, smještaj i večera
Večernje hodanje (Drežnik grad)
22:00 – Počinak

Subota, 12. listopada 2024.:

07:00 – Ustajanje, tjelovježba (razgibavanje)
08:00 – Doručak
08:30 – 10:00 – I grupa
10:00 – 11:00 – Hodanje u okolici
11:00 – 12:00 – II grupa

12:00 – 13:00 – Zajednička priprema objeda
13:00 – 14:30 – Objed i odmor
14:30 – 16:00 – Rad u prirodi
16:00 – 17:00 – Grupa šutnje
17:00 – 18:00 – III grupa
18:00 – 19:30 – Priprema večere i večera
19:30 – 20:30 – Susret s lokalnom zajednicom
20:30 – 22:00 – Noćni izlet na Plitvička jezera

Nedjelja, 13. listopada 2024.:

07:00 – Ustajanje, tjelovježba (razgibavanje)
08:00 – Doručak
08:30 – 10:00 – Radovi u prirodi (šuma, kanjon Korane, livade)
10:00 – 11:00 – Izlet u Park Jelena
11:00 – 12:00 – Slobodne aktivnosti
12:00 – 13:30 – Priprema objeda i objed
14:00 – 15:00 – Pisanje pisma „sebi“ ili „drugom“ (slobodni tekst)
15:00 – 15:30 – Evaluacija programa (upitnici, usmena očitovanja)

Sadržaji programa

- **Šutnja**
Šutnja omogućava susret sa samim sobom, što mnogi izbjegavaju zbog nelagode. Namjerna šutnja pomaže prekinuti samozavaravanje, oslobađajući nas od laži o sebi i drugima. Prema filozofu Peteru Sloterdijku: „Mnoge spiritualne škole koriste šutnju kako bi ispraznile skladište fraza.“
- **Hodanje**
Hodanje omogućava izravan kontakt sa zemljom i okolinom, osluškivanje vlastitih koraka, disanja i prirodnog ritma. Ono pruža povjerenje u prirodu, dodir sa zrakom i otvorenim prostorom.
- **Rad u prirodi**
Fizički rad na zemlji, među drvećem i travom, obnavlja kontakt s vlastitim tijelom, bez obzira na učinkovitost ili brzinu rada.

Cijena programa

250 € po osobi (uključuje program, smještaj, hranu i potrebne rekvizite).

Voditelj programa

Prof. dr. sc. Križo Katinić, dr. med., psihijatar, psihoterapeut i publicist.

Prof. Katinić, nakon dugogodišnjeg profesionalnog i životnog iskustva, pokreće program prevencije stresa u vlastitoj kući u blizini Plitvičkih jezera. Zajednički cilj je

odmak od svakodnevnih briga, povratak prirodi i „pročišćavanje“ nakupljenih informacija, pomagala i tehnologije, postizanje iskustva unutarnjeg i vanjskog mira.

Uz profesionalni i nastavni rad, javne nastupe, predavanja, tribune, intervjue, Prof. Katinić je autor više knjiga:

- "Mir u klještima rata" (1992)
- "Umrijeti za život, živjeti za smrt" (2005)
- "Čarolija mora" (2010)
- "Sve minute su bitne" (2020)
- "Rasuti fragmenti postojanja" (2024)

Doktorirao je iz egzistencijalne filozofije, a njegova polja rada i polja interesa uključuju egzistencijalnu filozofiju i psihoterapiju, logoterapiju, depresivne i anksiozne poremećaje, fenomenologiju suvremenog života, sudbinu pojedinca u zajednici, komunikaciju, te utjecaj globalizacije i medija na moderni život.

Kontakt i prijave na:

Mobitel: 098 221 342

Email: katinicikrizo@gmail.com