

## **ATRAKTIVAN PROGRAM!**

Za atraktivan program tijekom svih pet dana **sajma MYSTIC** pobrinut će se: **Makronova i Međunarodna shiatsu škola Hrvatska, bio&bio trgovina, nakladnička kuća PLANETOPIJA, ORGONA studio za prirodnu njegu, restoran NOVA i BIO-ZRNO.**

Očekuju vas :

- svakodnevne 30-minutne **radionice kuhanja uz degustaciju**
- prezentacija Makronovine **Škole prirodne kuhinje prema makrobiotičkim načelima**
- radionica aromaterapije
- **bio&bio organski proizvodi** uz pružanje svih informacija o proizvodima
- **promotivni revitalizirajući tretmani** Dr.Hauschka After Summer i opuštajući tretmani Primavera te **besplatna savjetovanja uz mini-tretmane njege lica**
- informacije o osposobljavanju za shiatsu praktičara i kraći **besplatni shiatsu tretmani**
- Eko-proizvodi : **kolači, sendviči, kruh, zimnice ..**

---

### **1. Predavanja u dvorani za stručno-edukativni program**

SRIJEDA, 22. 9.

16:00 – 17:00 – Akupresura – moć dodira (predavanje -Tanja Rutonić)

17:00 – 18:00 –Makrobiotika – 10 razloga za novi život (predavanje -Jadranka Boban Pejić)

---

ČETVRTAK, 23. 9.

11:00 – 12:30 – Ekotribina: Istina i zablude o ekoproizvodima (Anita Bočkor, Zlata Nanić i Damir Rosipal)

13:00 – 14:00 – Unutarnji kompas: *Prepoznajte svoj smjer* (gost: autorica knjige, psihologinja Tomica Šćavina)

18:00 – 19:00 – Što nas iscjeljuje? (predavanje -Zlatko Pejić)

---

PETAK, 24. 9.

11:00 – 12:00 – Suptilna snaga eteričnih ulja (predavanje - Matilda Ivaniš Knez)

12:00 – 13:00 – Ki 9 zvijezda - razumijevanje vremena drevnih civilizacija (predavanje - Luka Korkut)

13:00 – 14:00 – Otpusti prošlost i živi : *Oslobodite se tereta obitelji, odnosa i posla* ( gost: psihologinja Ana Milčić Horvat)

14:00 – 15:00 – Pet transformacija životne energije (predavanje - Zlatko Pejić)

15:00 – 16:00 – Umijeće disanja i zdravlje (predavanje - Zlatko Pejić)

---

SUBOTA, 25. 9.

10:00 – 11:00 – Iscjeljujuća moć shiatsua (predavanje -Tanja Rutonić)

11:00 – 12:00 – 10 koraka za cjelovito zdravlje žene (predavanje -Jadranka Boban Pejić)

12:00 – 13:00 – Hrana za život 1: *Uvod u makrobiotičku prehranu* (promocija knjige - Zlatko Pejić i Jadranka Boban Pejić)

13:00 – 14:00 – Seksualnost, vitalnost i zadovoljstvo (predavanje - Zlatko Pejić)

---

NEDJELJA, 26. 9.

10:00 – 11:00 - Ljekovite gljive: tisućljetna riznica minerala i vitamina (predavanje - Elen Krznar)

11:00 – 12:00 – Do In – drevne vježbe za savršen sklad tijela i duha (predavanje - Sanja Novko)

12:00 – 13:00 – Kako postati shiatsu praktičar – prezentacija programa Međunarodne shiatsu škole Hrvatska ( Tanja Rutonić, Sanja Novko )

13:00 – 14:00 – Samopouzdanje i opstojnost ili kako preživjeti kolaps civilizacije (predavanje - Zlatko Pejić)

---

### **Program u demonstracijskom prostoru našeg štanda *Dobar osjećaj*, paviljon 6**

#### **srijeda 22. 9.**

13:00 Aromaterapija za ljepotu žene – Matilda Ivaniš Knez (predavanje, Biovega)

14:00 Poboljšajte cirkulaciju na prirodan način - Elen Krznar (predavanje, Biovega)

16:00 Kako to rade majstori- Miso juha na makronovin način (radionica kuhanja, Makronova)

17:00 Preporuka chefa: Brza krem juha (chef Tvrtko i restoran NOVA)

18:00 Makroabeceda- osnovna pomagala u makro-kuhinji, Ana Janjatović Zorica (radionica kuhanja, Makronova)

#### **četvrtak 23. 9.**

11:00 Palačinke iz veganske kuhinje, Ana Janjatović Zorica (radionica kuhanja, Makronova)

11:30 Zašto se vrijedi upisati u Školu prirodne kuhinje? Ana Janjatović Zorica (radionica kuhanja, Makronova)

13:00 Kako to rade majstori- Miso juha na makronovin način (radionica kuhanja, Makronova)

15:00 Sjemenke – u malom zrnu veliko bogatstvo, Jadranka Boban Pejić (radionica kuhanja, Makronova)

16:00 Ojačajte imunitet i dočekajte spremni hladnije dane - Elen Krznar (predavanje, Biovega)

17:00 Kušajte batat - čudotvorni slatki krumpir, Tončika Cukrov (radionica kuhanja, Makronova)

18:00 Za bebe i djecu – Napravite zdravu kašicu za vašu bebu, Jadranka Boban Pejić (radionica kuhanja, Makronova)

**petak 24. 9.**

- 12:00 Očistite svoj organizam od toksina - Elen Krznar (predavanje, Biovega)
- 13:00 Eterična ulja i zdravlje žene – Matilda Ivaniš Knez (predavanje, Biovega)
- 15:00 Sjemenke – u malom zrnu veliko bogatstvo, Jadranka Boban Pejić (radionica kuhanja, Makronova)
- 16:00 Hummus- bogati namaz od slanutka, Ana Janjatović Zorica (radionica kuhanja, Makronova)
- 16:30 Kako to rade majstori- Miso juha na makronovin način (radionica kuhanja, Makronova)
- 17:30 Alergični na pšenicu? Hranjiva i ukusna užina bez pšenice, Jadranka Boban Pejić (radionica kuhanja, Makronova)
- 18:00 Zašto se vrijedi upisati u Školu prirodne kuhinje?, Jadranka Boban Pejić (radionica kuhanja, Makronova)
- 18:30 Prirodni zaslađivači - Kako uživati u slatkišima u kojem nema šećera, Tončika Cukrov (radionica kuhanja, Makronova)

**subota 25. 9.**

- 11:00 Drevna žitarica iz doba Inka- Salata s kvinojom za snagu i izdržljivost, Ana Janjatović Zorica (radionica kuhanja, Makronova)
- 11:30 Zašto jesti klice - pokrenite metabolizam i potaknite vitalnu energiju, Tončika Cukrov (radionica kuhanja, Makronova)
- 12:00 Jelo s bundevom - Krem juha koju će voljeti vaša obitelj, Tončika Cukrov (radionica kuhanja, Makronova)
- 13:30 Knedle od jabuka – omiljeni obiteljski desert bez šećera, Jadranka Boban Pejić (radionica kuhanja, Makronova)
- 14:30 «Ženski napitak» za hormonalnu ravnotežu, Jadranka Boban Pejić (radionica kuhanja, Makronova)
- 15:30 Zašto se vrijedi upisati u Školu prirodne kuhinje?, Jadranka Boban Pejić (radionica kuhanja, Makronova)
- 16:00 Kako to rade majstori- Miso juha na makronovin način (radionica kuhanja, Makronova)
- 16:30 Alge, superhrana i izvor zdravlja za cijelu obitelj - Elen Krznar (predavanje, Biovega)
- 17:30 Preporuka chefa: Lagano restoransko predjelo (chef Tvrtko i restoran NOVA)

18:30 Zeleno lisnato povrće – riznica zdravlja, Jadranka Boban Pejić (radionica kuhanja, Makronova)

**nedjelja 26. 9.**

11:00 Domaći seitan kao odlična zamjena za bjelančevine životinjskog podrijetla, Ana Janjatović Zorica (radionica kuhanja, Makronova)

11:30 Zašto se vrijedi upisati u Školu prirodne kuhinje?, Ana Janjatović Zorica (demonstracijska radionica Makronova)

12:00 Umijeće jedenja- Zlatko Pejić (radionica, Makronova)

13:00 Wok – zdravi obrok za 10 minuta, Tončika Cukrov (demonstracijska radionica Makronova)

13:30 Kako to rade majstori- Miso juha na makronovin način (radionica kuhanja, Makronova)

14:30 Kuzu- čudesni korijen/ laka upotreba u kuhinji, Jadranka Boban Pejić (radionica kuhanja, Makronova)