



Ples i grad je projekat koji se bavi organizacijom događaja u rekreativne svrhe, plesnim treninzima i srodnim fizičkim aktivnostima za očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja. Nastao je sa ciljem da vrši pozitivnu uticajnu motivaciju, fizičko angažovanje, osnaživanje na promenu.

Cilj naših **Kreativnih Radonica**, kao jedan deo usluga koje nudi, je podsticanje rada na sebi, podizanje nivoa svesti i duhovnog razvoja; rada na svojim navikama i učenjima koja nam mogu pomoći da sreća postane naš način življenja i postojanja.

<https://plesigrad.rs/radionice/>

Izlet koji organizujemo, nije samo turističkog tipa, već je zamišljen kao jedan aktivan boravak u prirodi na energetski duhovno jakim mestima u cilju povezivanja sa Bogom, prirodom i samima sobom. Šetnje šumskim stazama i vežbe disanja i meditacije će biti osnova celog programa.

Datum: 23. mart 2024. godine

Organizujemo putovanje:

FRUŠKA GORA između neba i zemlje

(Manastiri Krušedol, Grgeteg i Novo Hopovo, Sofijini izvori...)

Nacionalni park Fruška gora sa nepreglednim šumama, livadama, izvorima i jezerima, predstavlja pravi raj za ljubitelje prirode. Krase je 17 aktivnih manastira zbog kojih je nazvana Svetom Fruškom gorom. Mi ćemo na ovom izletu imati prilike da se upoznamo sa nekim zanimljivim lokalitetima koji krase ovu vojvođansku lepoticu, čija energija predstavlja pravi raj za duh, dušu i telo.



- **Polazak u 8 sati ispred Sava centra**, vozimo se autoputem prema manastiru **Krušedol** koji je zadužbina **Svete porodice Brankovića**, poslednjih vladara Srbije pred padom pod Tursku okupaciju. U manastiru se čuvaju ostaci njihovih moštiju.
- Nakon posete Krušedolu, nastavljamo put ka manastiru **Grgeteg** - zadužbini Zmaja Ognjenog Vuka. Ovaj manastir je najaktivniji ženski manastir u Sremskoj eparhiji, nedavno je potpuno obnovljen, sakriven u srcu Fruške gore. Nakon posete manastiru, planirana je šetnja šumskim stazama uz aktivno disanje i **vežbe za podizanje životne energije**.
- Nakon šetnje i aktivnih vežbi nastavljamo put ka manastiru **Novo Hopovo** gde ćemo se pokloniti moštima **Svetog Teodora Tirona** i nakon toga nastavljamo put preko same planine ka **Sofijinim izvorima**. Sofijini izvori su lekovita magnetna polja koja blagotvorno deluju na nervni sistem i celokupno zdravlje čoveka.
- Povratak za Beograd je planiran u večernjim satima.

VODIČ: Nenad Jovanović

VODIČ KROZ VEŽBE: Vladan Pantelić

ORGANIZATOR: Suzana Vujović, Ples i Grad

Za više informacija, pišite nam: kontakt@plesigrad.rs ili pozovite 065 5156 244

