

KORINJAK



Vegetarijanski hotel i kamp
Veli Iž, Hrvatska



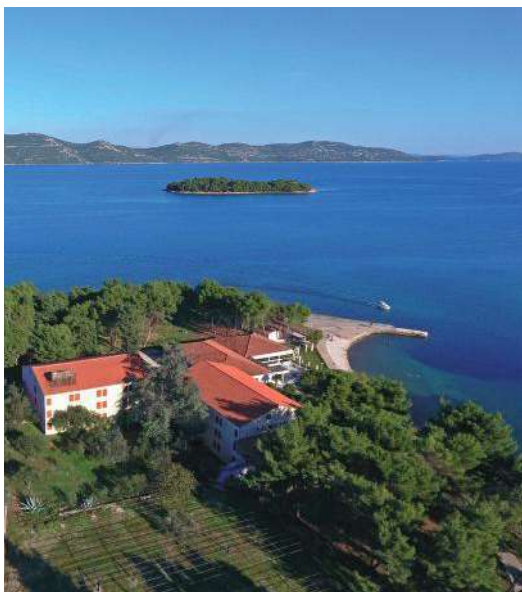
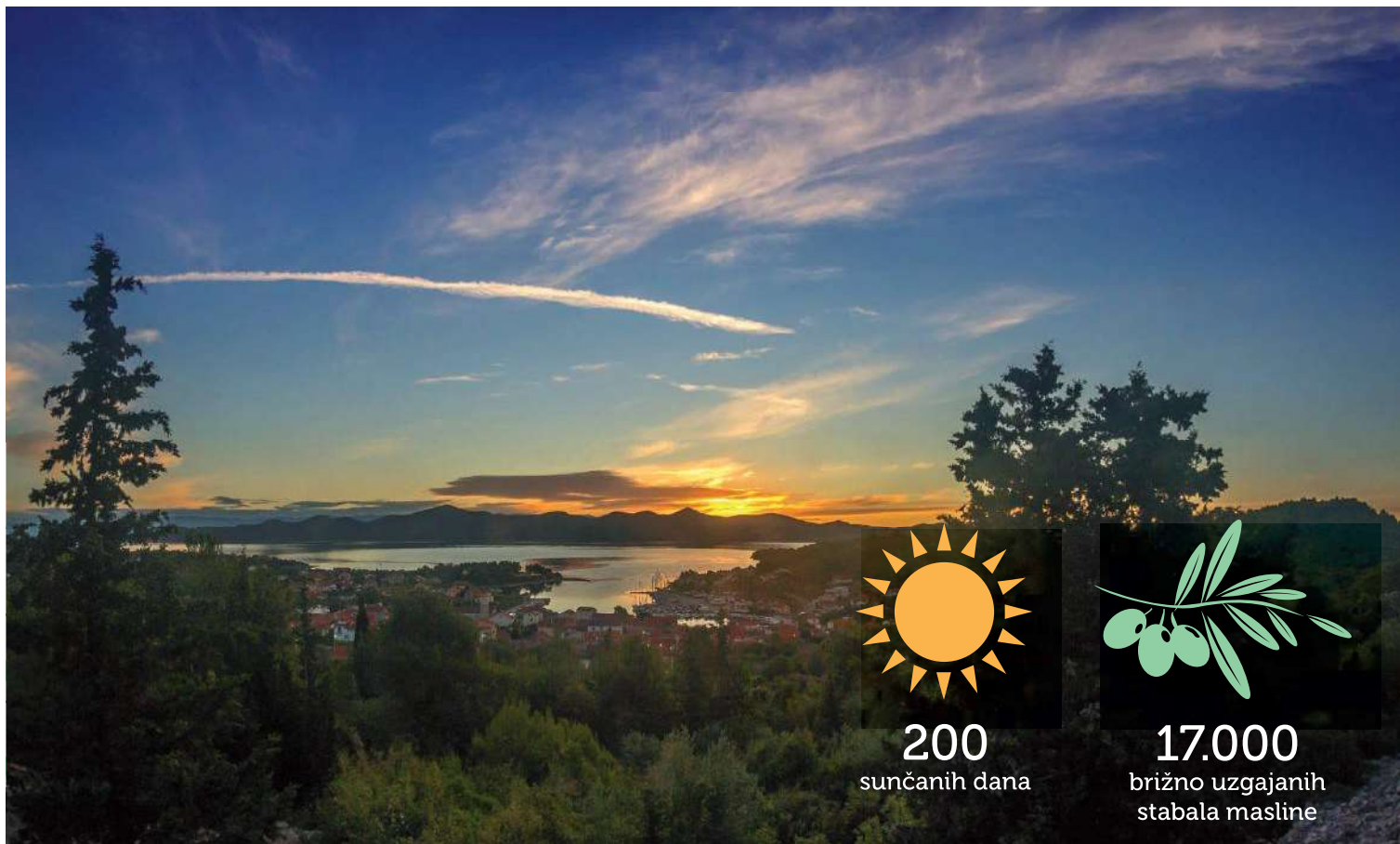
Veli Iž

Središte otoka, **Veli Iž** leži u pitomoj uvali na sjeveroistočnoj strani otoka. Gradić još odiše izvornim i tradicionalnim ritmom otočkog života. U središtu mjesta nalazi se obnovljena crkva Sv. Petra, kulturni dom, etnografska zbirka, te nekoliko autohtonih konoba i restorana, tri kafića, trgovina, pošta, ambulanta i moderna marina.

Od kulturnih događanja najpoznatija je „**Iška fešta**“, koja seže još u antička vremena, a upriličuje se svake godine krajem srpnja. Tom prigodom mještani oblače tradicionalne nošnje i izvode stare otočke napjeve i plesove, a središnji događaj ove svečanosti izbor je „**Iškoga kralja**“.

U novije vrijeme i „**Iška kraljica**“ je nezaboravni događaj u vrijeme Božića. Tada se cijelo mjesto probudi iz mirnog zimskog sna, te priušti zabavu i veselje za mnogobrojne goste koji dođu sudjelovati u jedinoj noćnoj skijaškoj utrci koja se održava na otoku. Ludo zar ne?





Hotel i kamp Korinjak

Smješten na snažnoj energetskej točki, hotel Korinjak prvi je hotel na Jadranu specijaliziran za holističke, individualne i grupne programe osobnog (samo) razvoja uma, tijela i duše, pod nazivom **Odmor za dušu**.

U zelenoj oazi tišine s pogledom na more, hotel teži da zadovolji čovjekovu potrebu za mirom, opuštanjem i jednostavnošću bez stege koje nameću luksuz i glamur. Iako se nalazi blizu središta mjesta i uz samu gradsku plažu, tipične turističke vreve ovdje nema čak ni u špici ljetne sezone.

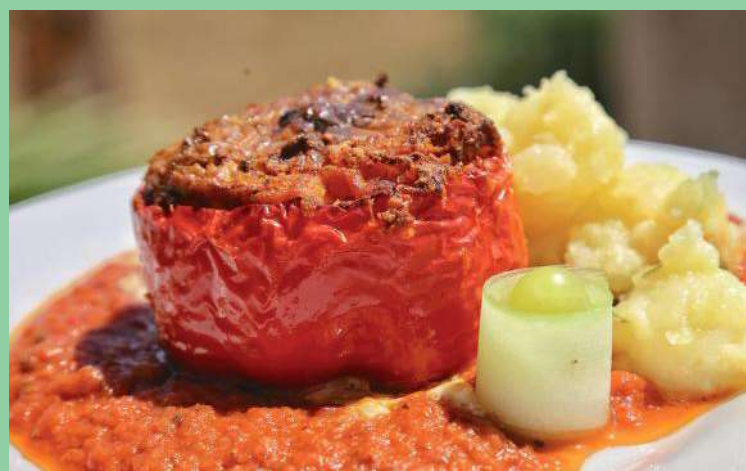
Smještaj

Dvokrevetne sobe minimalističkog dizajna opremljene su elegantnim namještajem i klima uređajima. Svaka soba ima balkon s pogledom na more.

Jednokrevetne sobe opremljene su prostranim krevetom, pisaćim stolom i klima uređajem, sve sobe s prozora imaju pogled na borovu šumu što omogućava potpuni mir i tišinu za kvalitetan odmor.

Kamp se nalazi svega nekoliko metara od mora u hladovini borova, a savršeno je utočište za sve ljubitelje prirode.





Vegetarijanska prehrana

Posebnost hotela i kampa Korinjak jest **vegetarijanska prehrana (bez mesa, ribe i jaja)**, pripremljena na mediteranskoj osnovi sa svježim namirnicama. Okušajte neke od najboljih vegetarijanskih jela pripremljenih u našoj kuhinji.

Doručak i večera uključeni su u cijenu polupansiona, dok se ručak posebno naplaćuje prema dnevnom meniju. Uz dodatnu naplatu mogu se naručiti raw food jela, voćni i povrtni smoothie, Budwig doručak ili posebna prehrana bez glutena, laktoze, veganska...

Uravnotežena vegetarijanska prehrana pogodna je za dugogodišnje vegetarijance, one koji pokušavaju promijeniti način prehrane i one koji neko vrijeme žele odmoriti organizam od teške hrane. Dodajte po dozu vitalnosti, energije i zdravlja!

Projekt "Geopunkturni krugovi"

Ispred hotela Korinjak u listopadu 2015. godine postavljena je kiparska instalacija posvećena moru, vodi i oceanima slovenskog akademskog kipara Marka Pogačnika. Na jedanaest stupova bračkog mramora Marko Pogačnik i grupa internacionalnih umjetnika uklesala je simbole povezane s morem koji korespondiraju i u raznim su aspektima povezani s Jadranom i Planetom.

Simboli definiraju: binarni ritam otoka i morskih kanala koji je karakterističan za Dalmaciju, ulogu Jadrana u Sredozemlju, odnos između ljudskog roda i delfina, ravnotežu između Pacifičkog oceana i Atlantika, Mjesec kao pokretač plime i oseke, anđela Dalmacije. Slijedeći simboli povezani su s kvalitetom vode: simbol posvećen kozmičkim dimenzijama koje se ogledaju u vodi, simbol posvećen kreativnoj sposobnosti vode, simbol koji označava sposobnost utjecaja vode na kvalitetu ljubavi.

Ova je kiparska postava dio većeg projekta "Geopunkturni krugovi" čiji su dijelovi već postavljeni u Kanadi, SAD, na Kanarskim otocima, u Portugalu, Češkoj, Austriji, Sloveniji, a u Hrvatskoj u Zagrebu i na Braču.

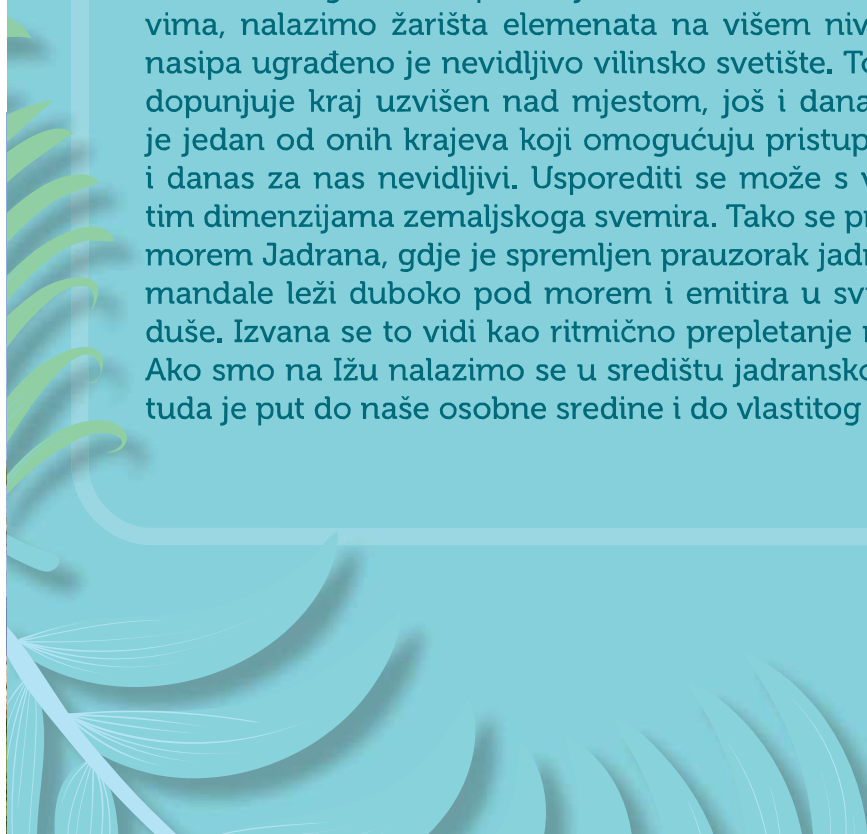




napisao **Marko Pogačnik** 2016. godine

Kad sam se prošle godine vozio na radionice uzduž otoka Iža, nisam se mogao načuditi. Nad vrhom otoka je usprkos sunčanom danu svijetlio roj srebrnih zvijezda. Imao sam osjećaj, kao da me Božica Iža upozorava, da ne smijem previdjeti bogatstva do kojih imam dostup. Poslije tjedan dana intenzivnog geomantičnog rada na području Velog Iža se pokazalo da je bogatstvo otoka postavljano u više slojeva.

Najprije treba spomenuti da već sâm hotel Korinjak, gdje se odvijaju radionice, stoji na kraju posvećenom elementarnim bićima četiri elemenata, što daje mjestu prvobitnu snagu. Na suprotnoj strani uvale, na brdu Mali Opačac, obraslom borovima, nalazimo žarišta elemenata na višem nivou. U strukturama jakih kamenih nasipa ugrađeno je nevidljivo vilinsko svetište. To dvojno žarište elementarnih bića dopunjuje kraj uzvišen nad mjestom, još i danas obilježen crkvicom sv. Roka. To je jedan od onih krajeva koji omogućuju pristup do paralelnih svjetova, koji su još i danas za nas nevidljivi. Usporediti se može s vratima, koja se otvaraju u različitim dimenzijama zemaljskoga svemira. Tako se proteže mjesto sv. Roka također pod morem Jadrana, gdje je spremljen prauzorak jadranskoga prostora. U obliku šarene mandale leži duboko pod morem i emitira u svijet signale cjelovitosti i ravnoteže duše. Izvana se to vidi kao ritmično prepletanje mora i kristala dalmatinskih otoka. Ako smo na Ižu nalazimo se u središtu jadranskog prostora, u njegovoj sredini. Od tuda je put do naše osobne sredine i do vlastitog mira najbliži.







Raspored i sadržaj svih radionica možete pronaći na našoj web stranici:
www.korinjak.com/radionice

Holistički zvuk gongova i tibetanskih zdjela

U hotelu Korinjak svakodnevno se odvija nezaboravno iskustvo **GONG ZVUČNE KUPKE**. Oni koji nikada nisu probali pitaju: **što je to, kako djeluje, što ja moram raditi?** Oni koji su je jednom doživjeli, **vraćaju se ponovno**, ona je neizostavni dio programa Odmora za dušu i boravka naših gostiju.

Što je GONG zvučna kupka?

Gong kupka je duboki zvučni iscjeljujući događaj (60 min.), djeluje poput malih ispražnjenja od gravitacije i materijalnog svijeta. Rezultat zvučne kupke je pomlađivanje ljudskog duha i regeneracija fizičkog tijela. Kada je fizičko tijelo u punom zdravlju, tada ima holističku rezonanciju. Mišići, organi, žlijezde imaju dobar ton. Nakon gonganja nastupa rezonirajući mir u kojem jedan glas unutarne tišine postaje naše istinsko ja. Tijekom zvučne kupke dolazi do smirivanja moždanih valova. Svaki naš dio, od stanice preko organa do cijelog tijela, ima vlastitu rezonantnu frekvenciju na kojoj vibrira. Kad naše stanice i svaki dio našeg tijela funkcioniraju u svom pravom rezonantnom stanju, tada smo zdravi.

Kako izgleda GONG zvučna kupka?

Gong zvučna kupka je **oblik meditacije u ležećem položaju**. Na Vama je samo da se opustite na udobnim spužvama i prepustite holističkom zvuku Gongova, tibetanskih i kristalnih zdjela te drugih rezonantnih instrumenata.

Osoba ima osjećaj, kako holistički zvuk i vibracije gongova, kad prolaze tijelom poput ogromnih tsunami zvučnih valova, odnose strahove, energetske blokade, a traume i bolesti se ublažavaju, brišu ... U tijelo se ulijeva samopouzdanje, mir i univerzalna ljubav. **U gong zvučnoj kupki mogu učestvovati svi**, nebitno o godinama, jeziku, religiji, boji kože ili bilo kojim spoznajama o gongu.

Kako djeluje i kako se osjećamo nakon GONG zvučne kupke?

Tijekom gong kupke-meditacije, umiruje se um i regeneriraju stanice tijela. Osjećamo kao da smo spavali nekoliko sati. Gong svojim zvukom – vibracijom probija tjelesne i duševne blokade, obnavlja stanice tijela, smiruje, pročišćava i harmonizira osjećaje, pomaže suočavanju sa životnim izazovima, povećava radost i samopouzdanje, oslobađa od stresa i strahova, ublažava i preobražava stanja bolesti, pročišćava prostore od negativnih energija i identiteta. Događa se da zvuk gonga ne samo slušamo, već ga i osjećamo unutar tijela: on dodiruje našu kožu, mišiće, kosti i tekućine u tijelu, svaki organ i čulo, svaki atom našeg bića i našeg postojanja. Usporava moždane valove i vodi nas u stanje svjesnog sanjanja. Dakle, **osjećati ćete se odmorno, opušteno i sretno...**

O sviraču GONGA

„Postoji priča da nitko ne može učiti sviranje gonga. Samo gong sâm može učiti. Misliš da sviraš , ali ustvari gong svira tebe.“ Don Conreaux

Milena Markovska, certificirana je holistička zvukoterapeutkinja iz Splita- Gong majstorica, učenica međunarodnog Gong majstora Dona Conreauxa (International Center for Holistic Resonance,NY,U-SA), kojeg susreće 2004.god. upravo u Velom Ižu u hotelu Korinjak. Od tada i započinje učenje i istraživanja na području korištenja gongova i tibetanskih zdjela u zvukoterapiji i njihovog učinka na stvaranje harmonije u svakodnevnom životu.

Godinama je dio programa ODMORA ZA DUŠU, hotela KORINJAK Veli Iž, gdje svakodnevno izvodi Gong kupke, individualne zvučne masaže i tretmane tibetanskim zdjelama i gongovima. Voditeljica je tjednih seminara Zvukom do cjelovitog zdravlja. Posjeduje " Certificate of Achievement Gong Master Training" Grand Gong Master-a Dona Conreauxa.

Za sve koje zvukovi Gongova, tibetanskih i kristalnih zdjela očaraju i žele se okušati i probati i sami zasvirati na tim božanskim instrumentima, gđa Milena omogućuje EDUKACIJU korištenja tibetanskih zdjela i gongova, individualno i svakodnevno kroz cijelu sezonu.

SADA imate PRILIKU obogatiti svoje spoznaje i mijenjati svoj svijet, jer NIKAD NIJE KASNO POČETI!



Gong je najveći proizvođač rezonantnih tonova i najveći znan instrument koji utječe na naše zdravlje, fizičko, emocionalno, mentalno, duhovno..“ (Don Conreaux-gongmaster).

Program Odmor za dušu

Svakodnevne aktivnosti programa „Odmor za dušu“

(aktivnosti koje imaju nadoplatu označene *)

Meditativna šetnja na brdo Korinjak, pozdrav Suncu uz svitanje (joga sunca)

Pozdrav Suncu počinje u zoru, vođenim penjanjem u tišini na brdo Korinjak, gdje se na 168 m nadmorske visine, u meditaciji dočekuje izlazak Sunca. Na samom vrhu brda prakticira se gledanje u Sunce, te se na taj način unosi čista energija u tijelo.

Jutarnja joga, vježbe u prirodi

Kroz položaje tijela (asane) razgibat ćete se, a da se pritom ne iscrpите; vježbe disanja (pranayama) pročistit će vaše tijelo i um i ispuniti vas novom vitalnošću; vođena relaksacija pomoći će vam da se potpuno opustite i uspostavite kontakt sa samim sobom.

Vođena meditacija

Meditacija je tehnika pomoću koje pažnju iz vanjskog svijeta okrećemo prema unutarnjem, te kao takva predstavlja alat za postizanje mira i ravnoteže.

Doručak (samoposluživanje)

Seminari i radionice *

Ručak *

Gong kupka * 2 termina dnevno

Izlet brodićem na otočić Rutnjak *

Radionice sviranja djembi *

Večera (samoposluživanje)

Večernji animacijski program: ples, pjesma, svirka, poezija, filmovi

Večernje plesne, pjevne i glazbene animacije sigurno će doprinijeti radosnom povezivanju, druženju i veselju tijekom vašeg Odmora za dušu. Osmijeh je lijek za našu dušu i dio iscjeljenja našeg uma, a upoznavanje novih ljudi otvara naš pogled, misao i srce.

Sigurni smo da će Vam dan u hotelu Korinjak biti kratak za sve pružene mogućnosti i aktivnosti. Sve promjene programa, sve novosti i detalje o tjednim animacijama i radionicama pogledajte na www.korinjak.com

Orgonska komora i terapija kisikom

Alternativni način liječenja jedinstven u cijeloj Hrvatskoj! Unutar orgonske komore stvara se jako vibracijsko polje koje iscjeljuje i obnavlja stanice organizma. Tretman traje sat vremena i direktno utječe na imunološki sustav i raspoloženje, a već pri prvom tretmanu uspostavlja se ravnoteža na energetskom, mentalnom i duhovnom nivou. Kod težih oboljenja preporuča se terapija od pet uzastopnih tretmana kako bi tijelo ojačalo i na potpuno prirodan način pobijedilo bolest. Terapija kisikom traje 30 minuta, a čisti kisik udiše se za vrijeme ležanja u orgonskoj komori. Kisik hrani mozak i mišiće te pospješuje rad srca, bistri um, obavlja detoksikaciju tijela i puni ga energijom.

Ozonska komora

Tretman je izrazito ugodan, jer podsjeća na vrijeme provedeno u sauni uz dašak aromaterapije. Topla para otvara pore tijela, a zatim se lagano ispušta ozon kojim se tijelo hrani i pobjeđuje bolesti. Terapija ozonom traje 30 minuta, a za to vrijeme ozon potiče proizvodnju crvenih krvnih stanica čime omogućuje veliku koncentraciju kisika u krvi duže vrijeme nakon završetka terapije. Napada viruse direktno, ciljajući njihovu "reproduktivnu" strukturu. Ujedno napada i zaražene stanice koje pod teretom bolesti nemaju toliki antioksidativni potencijal, te ih tako uništava.

Individualni tretmani za vašu regeneraciju:

Tui Na masaža

Refleksologija stopala

Parcijalna masaža leđa

Shiatsu tretmani

Ayurvedske konzultacije

Našim gostima je na raspolaganju čaj pripremljen od svježe ubranog začinskog bilja otoka Iža. Odličan detox i pravo osvjež enje.



Snack bar

U sklopu hotela, na samoj obali mora nalazi se Snack bar u kojem se nude osježavajuća pića i topli napici tokom cijelog dana. Osim pića na raspolaganju su jednostavna jela, a za hlađenje u vrijeme visokih temperatura tu je svima omiljeni desert – sladoled ili neki ludi ljetni koktel.



Rutnjak

Hotelskom barkom svakodnevno je omogućen prijevoz na obližnji robinzonski, nenaseljeni otočić Rutnjak. Ako želite uživati u osami i miru, kupati se u kristalno čistom moru, pa čak i kao nudista to je pravo mjesto za Vas. Tako blizu, a tako velika razlika, daleko od turističkih gužvi u blagodatima bujne vegetacije i skrovitih plaža.



Posjet etnografskoj zbirci

Jednom tjedno u popodnevnom terminu organizirano se posjećuje etnografska zbirka Velog Iža koja vjerno prikazuje način života starih otočana. Zbirka sadrži tradicionalne nošnje, seoski kućni inventar, nakit i predmete iz svakodnevne uporabe starih otočana. Upoznati ćete tradiciju Iške keramike, ali upoznati i sve posebnosti života na otoku u ne tako davnoj prošlosti.



Dupini

Jednom tjedno organizira se cjelodnevni izlet u samo svitanje zore. Krećemo brodom na izlet oko otoka Iža. Predivan izlazak sunca na moru, uz samo šum valova i pjev galebova dat će Vam osjećaj slobode i smiraja. Vidjeti otok Iž sa mora je pravi užitek, a naići na dobre dupine koji obitavaju u Zadarskom arhipelagu poseban je i nezaboravan doživljaj. Osmijeh i sreća koju kod nas izazovu ta predivna bića ostat će u Vama još dugo vremena.



Cijene boravka , nadoplate i periode provjerite na web stranici www.korinjak.com/cjenik

Nadoplate

- ručak je moguće nadoplatiti prema dnevnom meniju
- nadoplate za kućne ljubimce
- iznajmljivanje šatora sa opremom
- posebna prehrana moguća uz doplatu (veganska, bez glutena, laktoze) – dogovor na recepciji

Popusti

- djeca do 3 godine: **gratis**
- djeca 3 - 8 godina: **popust 70% na redovnu cijenu**
- djeca 8 - 12 godina: **popust 50% na redovnu cijenu**

Boravišna pristojba nije uračunata u cijenu smještaju, a plaća se po osobi po danu:

- osobe **starije od 18 godina** prema cjeniku za tekuću godinu
- osobe **od 12 do 18 godina plaćaju 50%** iznosa boravišne pristojbe
- osobe **mlađe od 12 godina ne plaćaju** boravišnu pristojbu

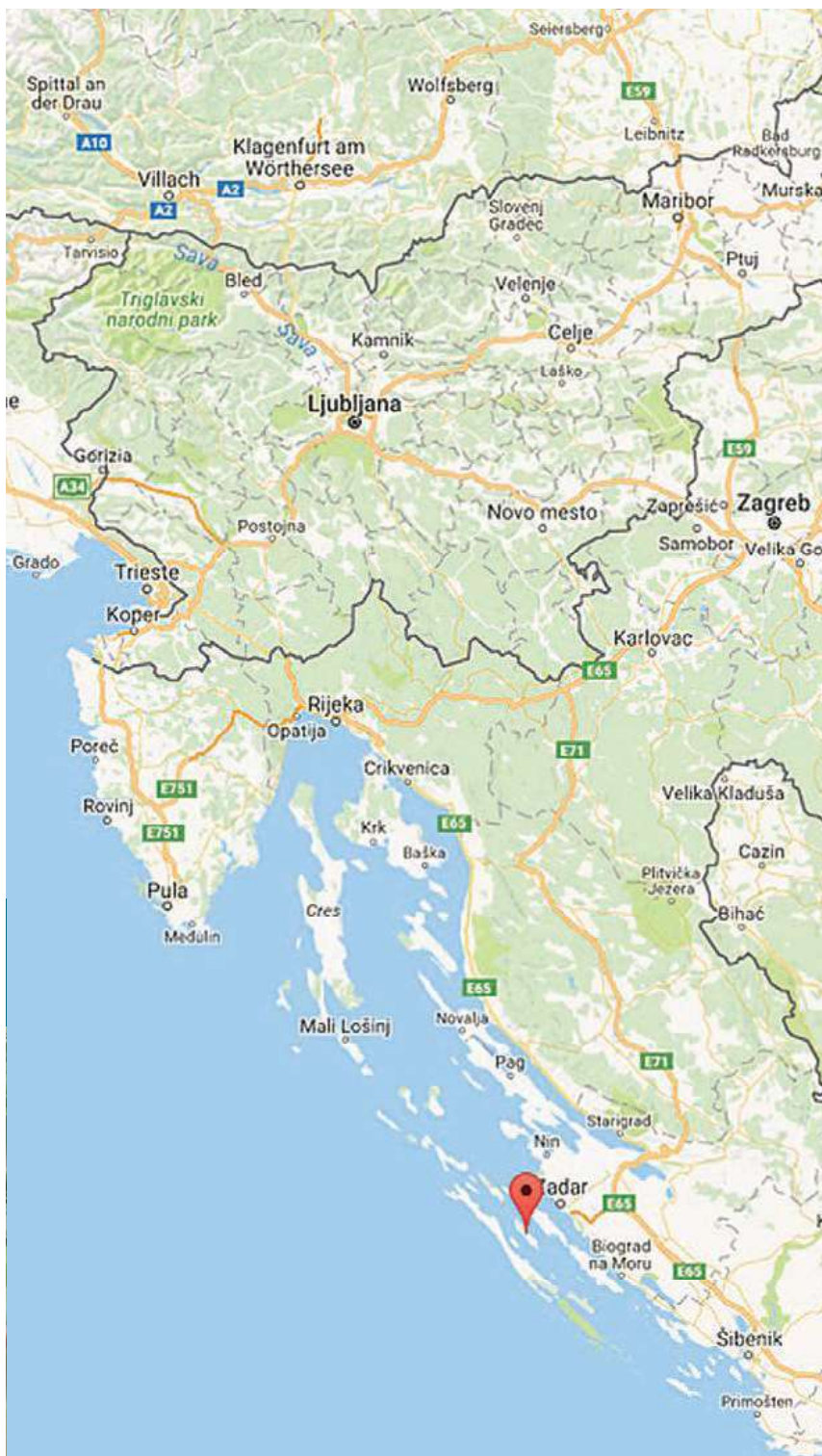
**Molimo sve upite za rezervaciju boravka proslijediti na mail ili uputiti direktno preko naše web stranice.
Dobrodošli !!!**

Rezervacije i informacije:

✉ reception@korinjak.com ☎ 00 385 95 3720 024 📞 00 385 23 277 064

Vlahov d.o.o. Baštijanova 9, Rijeka, Hrvatska IBAN: HR6523400091117014005 Swift: PBZGHR2X





Lokacija

Na **otok Iž** moguće je doći brodom, katamaranom i trajektom. Brod agencije G&V line i katamaran agencije Jadrolinija polaze iz gradske luke koja se nalazi u centru grada Zadra te pristaju u luci **Veli Iž** par minuta hoda od **hotela i kampa Korinjak**. Za sve goste organiziran je besplatni prijevoz prtljage.

Trajekt agencije Jadrolinija polazi iz trajektne luke **Gaženica** te pristaje na otoku Ižu u luci **Bršanj**, 15 minuta vožnje od **hotela i kampa Korinjak**. Potrebno je doći vlastitim automobilom jer hotel ne organizira prijevoz od luke **Bršanj** do mjesta **Veli Iž**.

Agencija Jadrolinija Zadar

Tel.+385(0)23-254-800

www.jadrolinija.hr

Za prijevoz vozila trajektom obavezna je kupnja povratne karte ON LINE preko stranice

Agencije Jadrolinija www.jadrolinija.hr

tel: +385 (0)23 666 100

Agencija GV line

Tel. +385 (0)23 250 733

www.gv-zadar.hr

Autobusni kolodvor Zagreb

Tel. +385 (0)60 313 333

Tel. +385 (0)72 500 400

Autobusni kolodvor Zadar

Tel. +385 (0)60 305 305

Parking u Zadru – Obale i lučice d.o.o.

Tel. +385 (0)23 213 035

www.oil.hr

Zračna luka Zadar

Tel. 060 355 355 – iz nacionalne mreže

Tel. +385 (0)23 205 917 – za pozive iz inozemstva

www.zadar-airport.hr

KORINJAK

.....

Pronađite svoj odmor za dušu!
Hotel i kamp Korinjak, Veli Iž

☎ Mob: 00 385 95 3720 024

📞 Tel.: 00 385 23 277 064

Fiksni telefon je u funkciji od 01.05. do 30.09.

✉ E-mail: reception@korinjak.com

Facebook: Korinjak – vegetarian hotel and camp

Instagram: [hotel_korinjak](https://www.instagram.com/hotel_korinjak)

🌐 web: www.korinjak.com