

Inspiracija tjedna - Darija Kovačević, pokretačica projekta Wine Yoga

Uoči 3. Wine Yoga radionice koja će se održati u petak, 25. svibnja u Zagrebu, razgovarali smo s Darijom Kovačević, pokretačicom ovog zanimljivog projekta, koja je ovaj neobičan spoj "za sretan život" lansirala u Hrvatskoj

Kako si se odlučila pokrenuti avanturu Wine Yoga?

Odlučila sam spojiti svoje dugogodišnje iskustvo rada u jednoj od najvećih hrvatskih vinarija u kojoj se rodila moja ljubav prema ovom božanskom piću i ljubav prema jogi koju prakticiram radi kralježnice već 10 godina. Prateći svakodnevno vijesti koje prenose savjete za „sretan“ život i kako se riješiti stresa pomoglo mi je da shvatim što našem društvu nedostaje. Ljudi su zasićeni već viđenim sadržajem i aktivnostima, a svi teže u ovom užurbanom načinu života pronaći trenutak za sebe i ostvariti se na raznim životnim poljima. Wine Yoga radionice u tome pomažu jer svojim pomno osmišljenim sadržajem pružaju pojedincu da se 90 minuta odmakne od užurbane svakodnevnice i potakne sva svoja osjetila na uživanje uz zabavno-edukativan sadržaj koji radionica pruža.

Zašto je kombinacija vina i joge dobra za zdravlje?

Blagodati vina i joge poznate su već tisućama godina. Dokazano je da umjerena konzumacija vina ima antioksidativno djelovanje na organizam i ubrzava rad neurona što rezultira poticanjem konverzacije kod konzumenta i opuštenost. Joga osim što opušta cijelo tijelo, djeluje relaksirajuće i na naš um te kombinacijom vina i joge postizemo balans tijela, uma i duha.

Kakva je atmosfera na Wine Yoga druženjima?

Malo je riječi kojima bismo mogli opisati dojmove s Wine Yoga druženja. Budući da se program Wine Yoga radionica sastoji od 3 dijela, Wine Yoga treninga, vinskog bontona i druženja uz degustaciju delacija i vina, svaki segment druženja je maksimalno ispunjen s hedonizmom potičući sva osjetila na uživanje. Veseloj i opuštenoj atmosferi, dodatno pripomaže i bogata tombola koju organiziramo na kraju druženja pa nitko ne ode kući praznih ruku.

Ima li i muških polaznika ili ovaj koncept više zanima žene?

Većina polaznica do sada su bile divne i uspješne žene, ali pronađe se i poneki gospodin koji dođe kao pratnja budući da za parove imamo posebne pogodnosti.

Što je zajedničko vinu i jogi?

Iako naizgled nespojivi, vino i joga imaju nešto zajedničko. Osim što djeluju opuštajuće na pojedinca, svojim sparivanjem razultiraju buđenjem pozitivnih emocija i dobrog raspoloženja. Zaista nema ništa ljepše nego kada vidite kako se tužni „smajlič“ s kojim ljudi dolaze petkom nakon radnog tjedna na radionice pretvara u veliki osmjech s kojim odlaze kući relaksirani i nasmijani. Upravo radi toga sam brandirala #danassamhappy predivne motivacijske majice koje će biti prekrasan podsjetnik na vaš sat wine joga i inspiracija da pronađete balans u životu. Naposljetku svi težimo ka osjećaju sreće, a ovo je samo jedan od načina da taj osjećaj i postignemo.