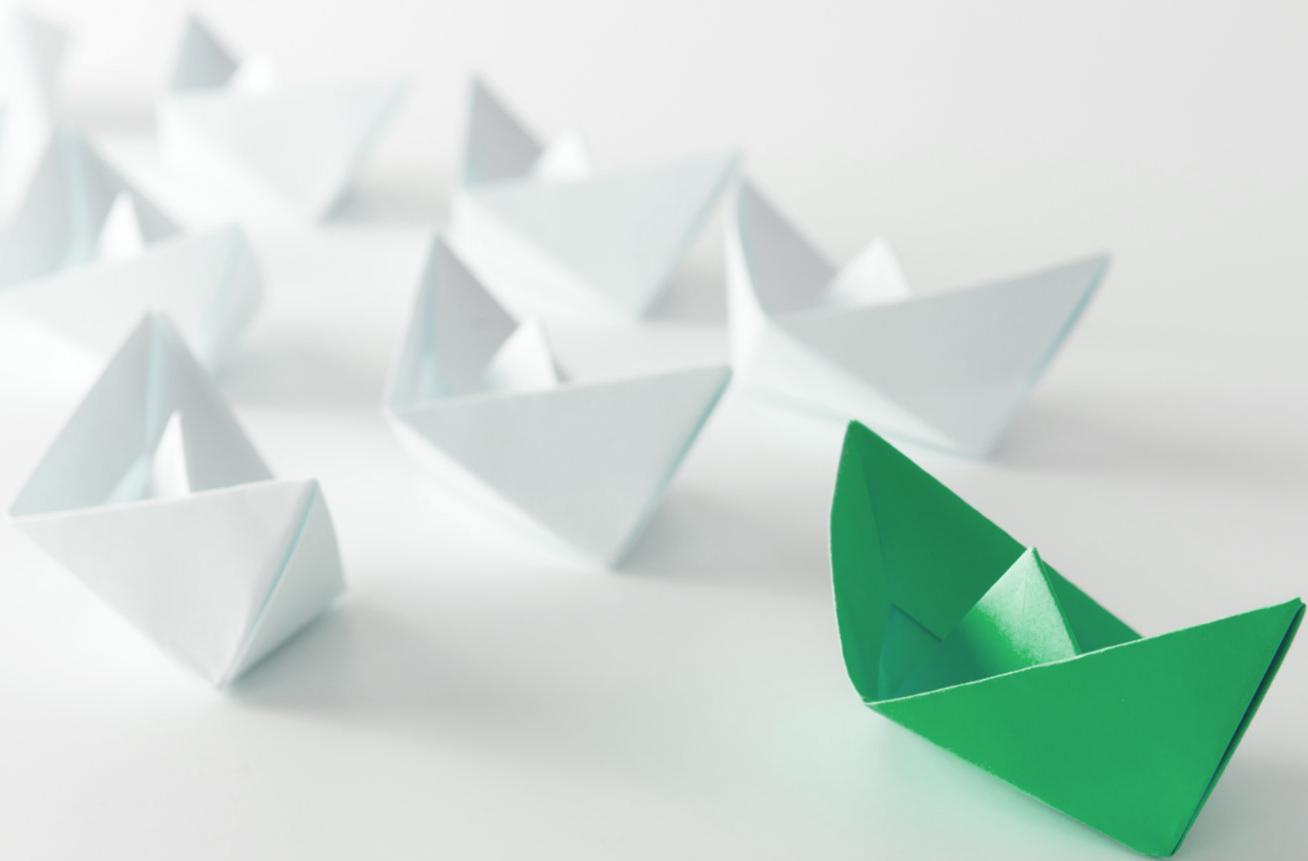


---

PRO ANIMA  
B A L A N S



**Nemilosrdni pritisak  
svakodnevnih izazova  
čini nas osjetljivima i  
smanjuje otpornost na stres.**

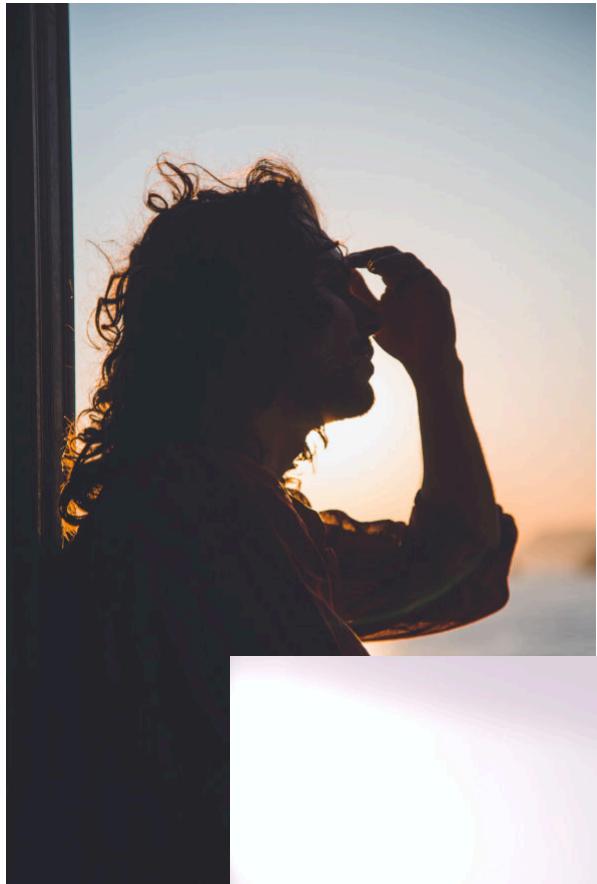
U toj borbi stalno idemo napred i zanemarujemo  
sve loše uticaje.



# **Stres, realnost savremenog čoveka i društva u celini**

**Ne treba ga olako shvatiti.**

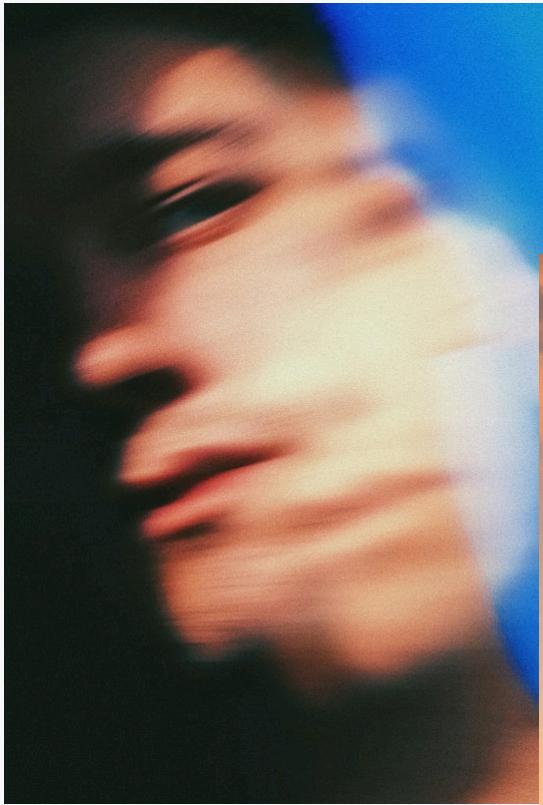
Izloženost svakodnevnom stresu, kako akutnom tako i hroničnom, suočava nas sa stalnim psihološkim pritiscima i slabljenjem prirodnih resursa.



## Vaša reakcija na stres?

Ako je stres deo vaše svakodnevice, ako osećate konstantan nemir ili pritisak, ukoliko se nakon odmora ubrzo ponovo osećate umorno i iscrpljeno, ukoliko ste prestali da se radujete ili bezuspešno pokušavate da se opustite uživanjem u hrani ili alkoholu, vreme je da naučite kako da se nosите sa stresom.





Bez obzira što vam se nekada čini  
da se dobro snalazite i uspevate  
da kontrolišete i savladate  
negativne efekte stresa, da li je to  
baš tako?

Budite korak ispred i naučite da  
smanjite efekte i posledice stresa  
pre nego što ih osetite.

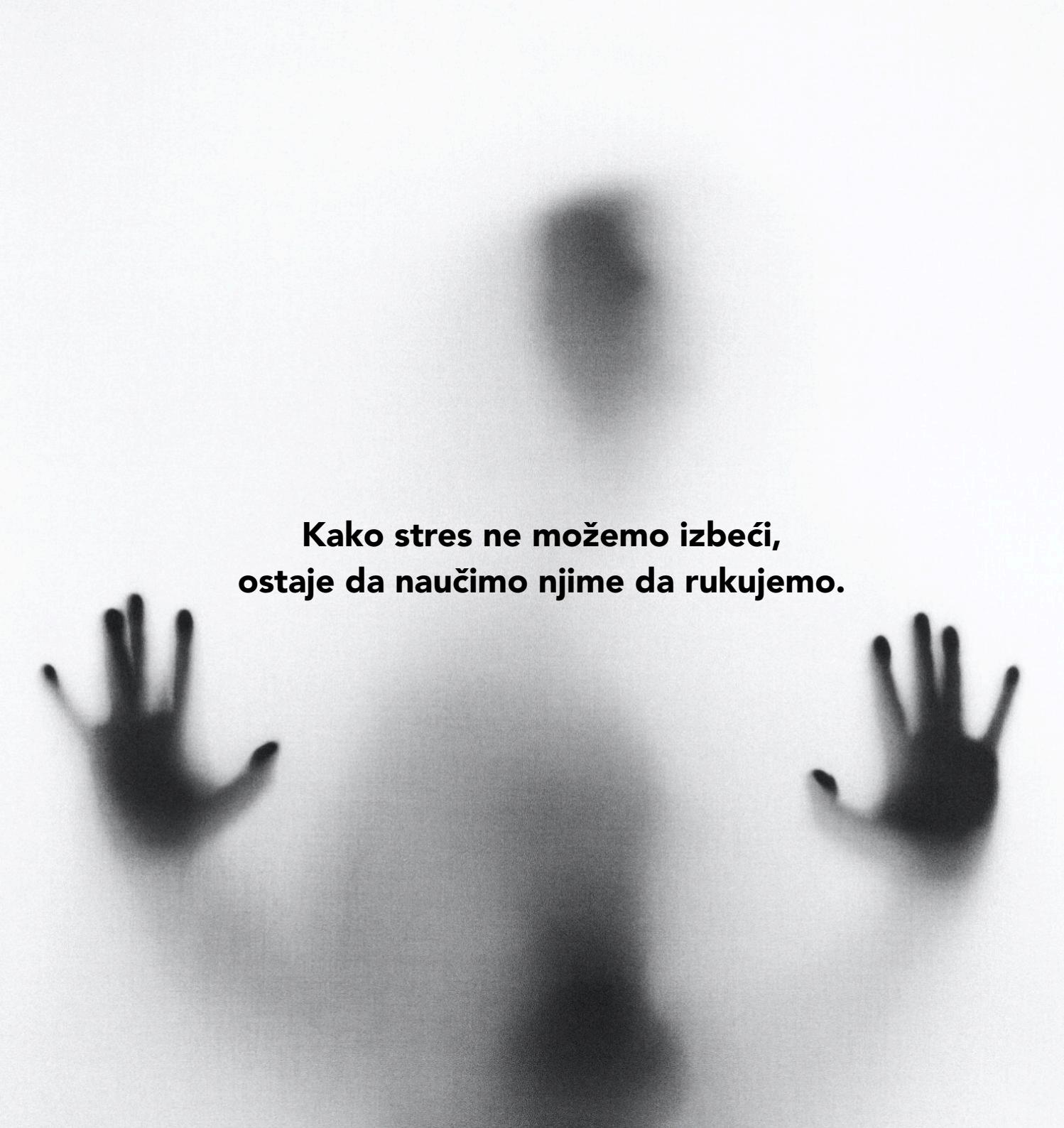




## **Stres i sindrom sagorevanja**

Ozbiljan zdravstveni problem, koji uzrokuje brojne teškoće/povišenu telesnu težinu, nesanicu, srčane tegobe, probleme sa kičmom, povišen šećer i holesterol, napetost, neraspoloženje...

**Simptomi su brojni, raznovrsni, ne treba ih zanemariti.**



**Kako stres ne možemo izbeći,  
ostaje da naučimo njime da rukujemo.**

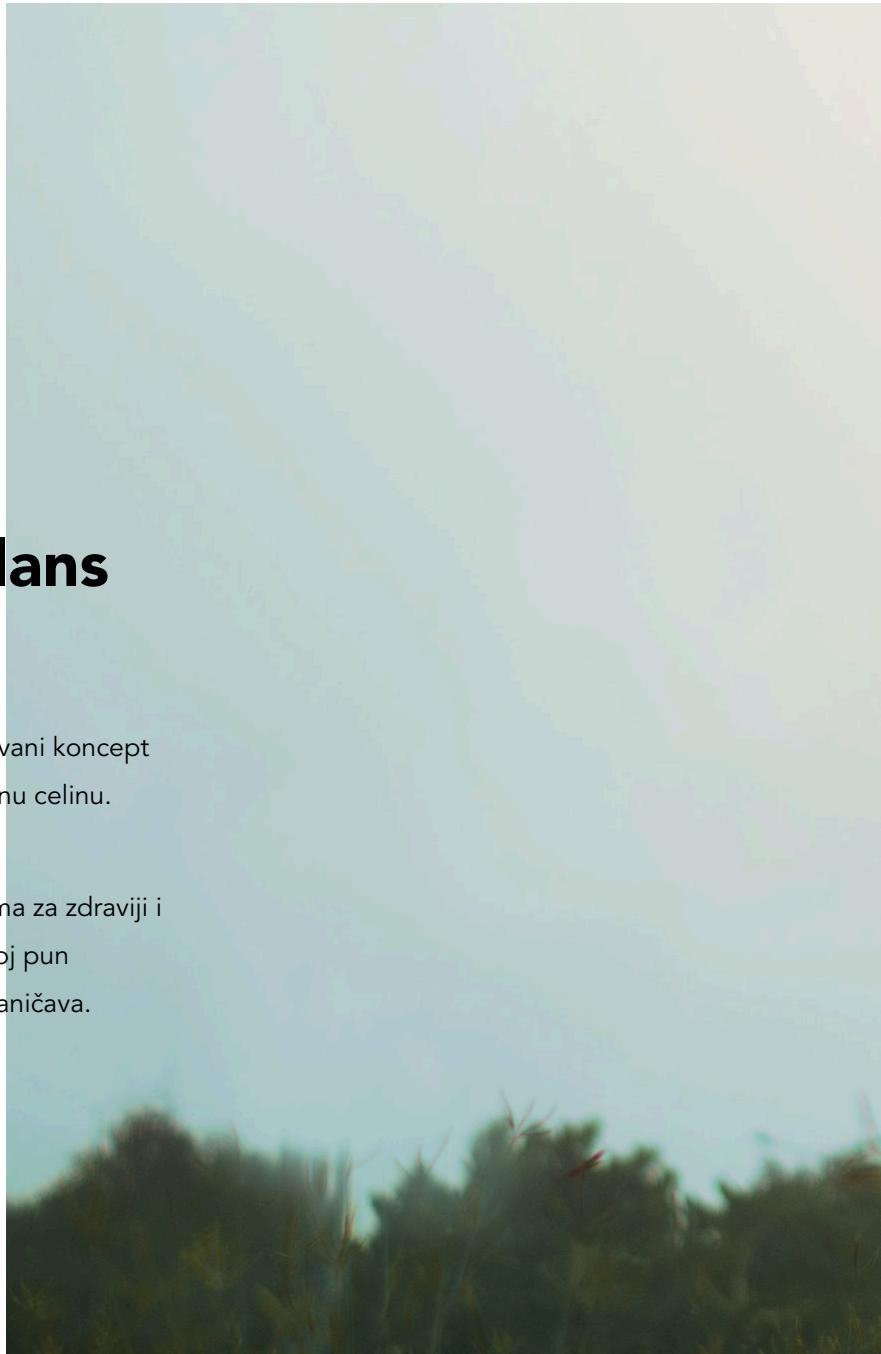
# **Pro Anima Balans**

**Detox i antistres program**

Savremeni, integrativni personalizovani koncept koji razume telo, um i dušu kao jednu celinu.

Program vas osnažuje i uči tehnikama za zdraviji i ispunjeniji život u kome koristite svoj pun potencijal, u kome vas stres ne ograničava.

**Cilj je da povratite i održite kvalitet života, performanse i unutrašnju harmoniju.**







# Za brz oporavak, važan je ambijent

Sakriveni kutak u Vojvodini koji  
oporavlja i dušu i telo.



# Stručni tim

Pro Anima Balans stručni tim integriše medicinske, savetodavne, psihoterapijske i relaksacione tehnike u jačanju kapaciteta za efikasnu borbu protiv stresa.

Čine ga kvalifikovani i sertifikovani stručnjaci-lekari, psiholozi, fizioterapeuti, nutricionisti i stručnjaci iz povezanih oblasti, koji vam pomažu da iskoristite veliki potencijal svog organizma za isceljenje i efikasno upravljanje stresom.







# **Individualni personalizovani programi**

Pro Anima Balans je potpuno personalizovan, jedinstven i sveobuhvatan za svakog pojedinca i zasniva se na medicinskom pristupu.

Kreira se na osnovu procene vašeg trenutnog stanja i u potpunosti se prilagođava vašim jedinstvenim potrebama, snagama i slabostima.

# **Program.**

Krenite na vaš Pro Anima Balans put.

- 01** Pregled/procena
- 02** Detoksikacija
- 03** Post (fasting)
- 04** TMS (magnetna stimulacija neurona)
- 05** Emotivna stabilizacija
- 06** VRT
- 07** Tehnike relaksacije
- 08** Savetovanje
- 09** Detox jetre
- 10** Masaža
- 11** Sauna i hladne kupke sa mentom
- 12** Nega kože



## Pregled/procena

Pregled podrazumeva holističku procenu i psihosomatsko sagledavanje opšteg stanja klijenta i shodno tome kreiranje personalizovanog detoksikacionog antistres programa.





# Detox

Medicinski utemeljen, specijalni,  
personalizovani detoksikacioni  
program.



## Post (fasting)

Najveći broj ćelija imunog sistema se nalazi u crevima i zato detoks započinjemo upravo odatle - medicinski vođenim čišćenjem sistema za varenje.  
U sklopu toga, tokom trajanja programa se ne serviraju klasični obroci.

Kreiramo i sprovodimo zdravi i održivi način specifične ishrane koji će biti dodatna podrška organizmu za vraćanje u balans.

# **TMS (magnetna stimulacija neurona)**

Neinvazivna, bezopasna, bezbedna i potpuno bezbolna metoda, bez ikakvih neželjenih efekata, a koja koristi magnetne impulse za poboljšanje funkcije i veza nervnih ćelija.





Na ovaj način se ostvaruje brza razmena informacija između neurona, kao i mozga i drugih delova tela, što utiče na povećanje efikasnosti, smanjenje osećaja umora i brži oporavak, odnosno vraćanje organizma u ravnotežu.



## **Emotivna stabilizacija i relaksacija pokretima očiju**

Brzo i efikasno prevazilaženje emotivnog uznemirenja uz pomoć očnih pokreta. Stimulacija pokreta očiju pomaže da brzo identifikujete i prevaziđete sećanja i osećaje koji vas najviše uznemiravaju.

# VRT

Koristi realistično virtuelno okruženje kako bi simulirala stresne okolnosti u kontrolisanim i bezbednim uslovima.

Uspostavljanje balansa u virtualnoj realnosti.



# Savetovanje

Ukoliko Vam je potreban savet možete ga potražiti od naših psihoterapeuta tokom trajanja programa.





# Tehnike relaksacije

Tehnike koje pomažu u postizanju psihofizičke ravnoteže i duboke opuštenosti.

# **Detox jetre**

Jetra je glavni organ u procesu uklanjanja toksina iz organizma i zato je podrška njenoj zdravoj funkciji od velikog značaja za opšte zdravlje i balans.





## Detox kože

Briga o zdravlju kože neizostavan je deo našeg programa, kako bi se komunikacija između "spolja i unutra" omogućila što razumljivijim i jednostavnijim jezikom.



## Masaža

Antistres masaža podrazumeva kombinaciju terapeutske i relaks masaže čitavog ili određenog dela tela.

Celovitim delovanjem na telo, olakšava eliminaciju toksina nagomilanih zamorom i napetošću, jača rad srca, poboljšava elastičnost krvnih sudova, podstiče limfni sistem, stimuliše ishranu i elastičnost kože, smanjuje napetost i olakšava bolna stanja.

# **Sauna i hladne kupke**

O ulozi saune i hladne kupke u borbi sa svakodnevnim stresom, najbolje govori finska poslovica - "U sauni ljutnja isparava a bes se isušuje"



# Ovo je samo početak!

Vaš Pro Anima Balans put se nastavlja i nakon povratka u svakodnevnicu.

Ovaj program će vas detoskikovati i osnažiti, a kada sledeći put izgubite balans zbog zahteva svakodnevnog života, dođite ponovo.





---

PRO ANIMA  
BALANS

+381 64 337 16 37

[balans@proanima.rs](mailto:balans@proanima.rs)

[www.proanimacentar.rs/balans](http://www.proanimacentar.rs/balans)