

Dober dan, dobri ljudje!

Pred vami je brošura, kjer so zbrane različne ponudbe za duhovno in osebnostno rast. Programi zajemajo različne vidike našega življenja in so namenjeni različnim starostim od otrok, mladih, parov, do zakoncev, družin, posameznikov ...

Ritem življenja, ki ga živimo, kliče po tem, da bi se znali ustaviti in življenje naravnati od znotraj navzven. Dom NAZARET je dom duhovnih vaj, ki nudi prostor za takšen umik.

Sveto pismo poroča, da je NAZARET kraj, kjer je Bog obiskal človeka in ga prosil, naj postane prostor, da bi se lahko Božji sin rodil v ta svet.

Želimo si, da bi tudi naš NAZARET odseval nekaj tega. Prostor za obisk Boga. Prostor za odgovor človeka.

V domu NAZARET delujemo:

odgovorna za dom: **Mateja 064 297 797**

ali **p. Marjan 041 269 645**

predstojnik: **p. Tomaž 041 705 323**

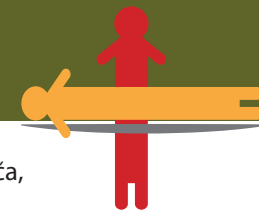
župnik: **p. Andraž 041 209 500**

članica skupnosti: **Tatjana 051 614 912**

**Z veseljem dobrodošli v Nazaretu,
ki naj bo tudi za vas kraj milosti in obiskanja Gospoda.**

Reci tudi ti svoj DA!

TELESNO-EMOCIONALNA TERAPIJA



SKOZI TELO V ČUSTVENO SVOBODO kratke vikend delavnice

Za vse, ki že imajo izkušnjo večdnevne delavnice telesno-emocionalne terapije in si želijo kratke ponovitve

21. do 22. september 2024

20. do 21. december 2024

31. januar do 1. februar 2025

9. do 10. maj 2025

6. do 8. junij 2025

Udeležite se lahko posameznega termina ali več/vseh terminov.

Telesno-emocionalna terapija za razvoj čustvene inteligence omogoča, da se soočimo z blokadami v svojem življenju, jih nežno predelamo in tako vse bolj postajamo to, kar v resnici smo.

Nekaj misli tistih, ki so bili deležni terapije:

»Dobila sem globok uvid v spomine svojega najzgodnejšega otroštva, kar je temeljito spremenilo moje razumevanje sedanjih situacij in odnosov.«

»Vsako leto sem dobila grde izpuščaje na obrazu, moj osebni zdravnik ni našel nobene razlage zato. Po EQ delavnici, kjer so mi pomagali, da sem prišla v stik z žalovanjem, ki sem ga zadrževala v svojem telesu, so izpuščaji izginili in se niso več vrnil.«

»Zame je bilo pretežko govoriti o svoji travmi. Na EQ delavnici sem se osvobodila tega strahu in sedaj prvič vidim barve.«

»Z večjim zaupanjem in gotovostjo delam stvari, ki si jih izberem.«

Več si lahko preberete na:

www.centerskupaj.si/telesno-emocionalnaterapija

Podrobnejše informacije glede potrebščin, prispevka in ostalo dobite ob prijavi.



Delavnico bodo vodili:
Mateja Kraševac skupaj s sodelavci terapevti Centra SKUPAJ

VIKEND ZA ZAKONCE



KAM PELJE NAJIN ODNOS 4. do 6. oktober 2024

Duhovni vikend je namenjen samo zakoncem (lahko se pridruži tudi kakšen par z dojenčkom ali malčkom). Program je zasnovan tako, da imata zakonca čas zase in za pogovor v dvoje. Program ne temelji na skupinski dinamiki, kar pomeni, da se ni potrebno izpostavljati pred skupino. Pričetek v petek ob 19. uri z večerjo (možnost prihoda od 17. ure dalje). Zaključek v nedeljo ob 15.30 uri.

Vikend je **PONOVITEV za vse tiste,
ki so zamudili zimske termine v letu 2024**

Vse podrobnejše informacije glede prispevka, potrebščin ... prejmete ob prijavi.

Vikend bo vodila:
skupnost, ki živi v Nazarjah

MOJ NOTRANJI OTROK

Srečanje s seboj
v globinah svojega bitja,
kjer bivajo deli našega
otročkega sveta,
naše sanje,
hrepenenja,
naše potrebe,
naš molk
in skrite rane,
naše nedeljeno veselje, ...



DELAVNICA ZA OSEBNO RAST ŠOLSKO LETO 2024/2025

Celoletni program poteka v prostorih centra SKUPAJ v Novi Gorici enkrat na mesec.

Možnost vključitve je v skupino:

**vsak prvi ponedeljek v mesecu, začetek 7. oktobra 2024,
ali vsak drugi ponedeljek v mesecu, začetek 14. oktobra 2024.**

Program bo potekal od 18.30 do 21. ure.

Skupino lahko organiziramo tudi v vašem kraju ob zadostnem številu prijav.

Program vodi: mag. Mateja Kraševc, specialistka zakonske in družinske terapije.

Podrobnejše informacije glede potrebščin, prispevka in ostalo dobite ob prijavi.

PRIJAVE po telefonu 040 351 236 ali po mailu: info@centerskupaj.si

www.centerskupaj.si

VIKEND ZA MOŠKE



JAZ SEM

8. do 10. november 2024

Vabljeni vsi moški ne glede na starost in poklic.

Naslov vikenda »Jaz sem« pomeni, da se bomo podali na pot odkrivanja naših najglobljih hrepenenj. Učili se bomo sprejemati unikatne dele sebe in hkrati odstranjevati navlako, ki se je v nas nabrala skozi leta in nam ne služi več.

Vse podrobnejše informacije glede prispevka, potrebščin ... prejmete ob prijavi.

Vikend bodo vodili:

Jakob Štrbenk, p. Marjan Čuk, p. Andraž Arko, p. Tomaž Pinter

VIKEND ZA DEKLICE

9 do 14 let



MOJE SRCE

13. do 15. december 2024

Srce sleherne deklice je pomembnejše kot karkoli drugega v vsej stvaritvi. Želje, ki jih ima vsaka deklica, govorijo o življenju, ki ga je Bog ustvaril, da bi ga živele.

On je tisti, ki lahko reši srce in ga očisti za rast.

Da bi vsaka deklica lahko postala živa in edinstvena ženska ...

Začetek v petek ob 18. uri, prihod možen od 17. ure dalje.

Zaključek v nedeljo s sv. mašo ob 10. uri v cerkvi.

Vse podrobnejše informacije glede prispevka, potrebščin ... prejmete ob prijavi.

Vikend bo vodila:

Mateja Kraševc

PRIPRAVA NA BOŽIČ

*Sveta noč,
blažena noč,
vse že spi,
je polnoč.
Le Devica
z Jožefom tam
v hlevcu važe
Detece nam ...*



PROGRAM ZA DRUŽINE IN ZAKONCE 15. december 2024

Drage družine!

Vabljeni na duhovno pripravo na Božič v Dom Duhovnih vaj Nazaret. Program bo ločen za zakonce, otroke, najstnike.

Začeli bomo ob 10. uri s sveto mašo v cerkvi. Po sv. maši bo kratko druženje ob kavici in piškotih, nato ob 11:30 ločen nagovor za zakonce, najstnike in otroke. Ob 13. uri kosilo in po kosilu možnost za spoved, osebne pogovore, čas zase v tišini ..., da bo v srcu lahko nastal prostor za rojstvo Odrešenika. Vsak odide domov po želji, ni skupnega zaključka.

Družine ste naprošene, da oddate prostovoljen prispevek po svojih zmožnostih za pokritje stroškov. Z veseljem dobrodošli! Zaradi lažje organizacije prosimo, če se prijavite. Število je pomembno zaradi priprave hrane, priprave materiala za otroško delavnico ter prostorov ... Hvala za vašo doslednost.

Pripravo bodo vodili:
skupnost, ki živi v Nazarjah in animatorji

UMIK V TIŠINO PO FRANČIŠKOVIH STOPINJAH



OSEBNO VODENE DUHOVNE VAJE V TIŠINI 27. do 30. december 2024

Za hipec umolkniti in si dovoliti mir, tišino, poslušanje!? Zakaj pa ne!? Ob Božji besedi in duhovnih spisih svetega Frančiška preveriti svoje življenje, pogledati v svoje srce in se pustiti nagovoriti ...

Morda pa je tišina zgovorna bolj kot si mislimo!?

Duhovne vaje se začnejo v petek dopoldne ob 9. uri in se zaključijo v ponedeljek, 30. decembra v popoldanskem času. Kdor želi, lahko pride že v četrtek, 26. decembra zvečer in se v miru nastani ter pripravi na duhovne vaje.

Vse podrobnejše informacije glede prispevka, potrebščin ... prejmete ob prijavi.

Duhovne vaje bosta spremljala:
Mateja Kraševc in p. Marjan Čuk

PRVA POMOČ DAN Z ZDRAVNICO



KAR SMO ŽE ZNALI IN SMO POZABILI, PA JE DOBRO, DA VEMO ... sobota, 4. januar 2025

Kratek tečaj je organiziran za vse, ki si želite obnoviti znanje s področja prve pomoči. Namenjen je odraslim, kakor tudi mlajšim, ki jih prva pomoč zanima.

Vsaka rana kliče po oskrbi, po olju, ki blaži skelečo bolečino, karkoli že to olje pomeni. Vsaka stiska kliče po razrešitvi, vsaka bolezen po zdravlju.

Dobro je, če znamo preudarno odreagirati, ko se nekdo poškoduje, ko krvavi, ko se duši ...

Vse podrobnejše informacije glede prispevka, potrebščin ... prejmete ob prijavi.

Tečaj bo vodila:
Tatjana Lukner, dr. med.

VIKEND ZA ZAKONCE



Z ROKO V ROKI

10. do 12. januar 2025
17. do 19. januar 2025
24. do 26. januar 2025

Duhovni vikend je namenjen zakoncem (lahko se pridruži tudi kakšen par z dojenčkom ali malčkom). Program je zasnovan tako, da imata zakonca čas zase in za pogovor v dvoje. Program ne temelji na skupinski dinamiki. Mož in žena se soočata na samem in svojega odnosa ne izpostavljata pred skupino.

Pričetek v petek ob 18.30 uri z večerjo (možnost prihoda od 17. ure dalje).
Zaključek v nedeljo ob 15.30 uri.

Vse podrobnejše informacije glede prispevka, potrebščin ... prejmete ob prijavi.

Vikend bo vodila:
skupnost, ki živi v Nazarjah

PRIPRAVA NA ZAKON



*In
bosta
eno
telo*

Prim. 1 Mo2,24

TEČAJ ZA PARE, KI SI ŽELIJO PODELITI ZAKRAMENT ZAKONA 14. do 16. februar 2025

Priprava vsebuje naslednje teme:

Ni dobro za človeka, da je sam; naredil mu bom pomoč njemu primerno
Zaradi tega bo mož zapustil očeta in mater
Moškega in žensko je ustvaril
Jezite se, a nikar ne grešite, sonce naj ne zaide nad vašo jezo
Nista več dva ampak eno telo
Povzdignjena v zakrament

Vikend priprava bo potekala v prostorih Doma duhovnih vaj NAZARET.

V **petek** od 18. do 21. ure, v **soboto** od 9. do 19. ure in **nedeljo** od 9. do 17. ure.

Vse podrobnejše informacije glede prispevka, potrebščin ... prejmete ob prijavi.

Vikend bodo vodili:
skupnost, ki živi v Nazarjah ter zakonca Tina in Janez Kramarič

VIKEND ZA ŽENSKE

*Spadaš med divje cvetlice, spadaš v čoln na morju odprtem,
spadaš k svoji ljubezni, spadaš nekam, kjer boš svoboden.*

TOM PETTY

14. do 16. marec 2025

Vikend je namenjen ženskam, ženam, materam, ki bi želele v polnosti in na globlji način začutiti sebe, lastno ženskost, naravo, ki je položena v žensko telo in se tako skozi nov pogled nase ovrednotiti ter sprejeti na vseh ravneh.

Poleg dela v zaprti skupini, je poudarek tudi na osebnem delu in soočanju s seboj.

Vse podrobnejše informacije glede prispevka, potrebščin ... prejmete ob prijavi.

Vikend bo vodila:
Mateja Kraševc

ČAS ZA MAMI IN HČI



VIDIM SE V TEBI
4. in 5. april 2025

**Delavnica po istoimenski knjigi
za graditev odnosa med materjo in hčerjo.**

Drage mamice in hčerke

Vabljeni, da si vzamete košček časa zase in se pridružite delavnici za mamice in za hčerke, ki so stare med 9. in 15. let. Mamice si bodo vzele čas za graditev materinstva in čas, da bodo prisluhnile svojim deklicam ... Deklice bodo imele čas tudi zase, za igro, sproščen klepet ipd.

Vse podrobnejše informacije glede prispevka, potrebščin ... prejmete ob prijavi.

Delavnico bo vodila:
Mateja Kraševc

PRIPRAVA NA VELIKO NOČ ZA DRUŽINE



PROGRAM ZA ZAKONCE, OTROKE IN NAJSTNIKE
nedelja, 6. april 2025

Drage družine, tudi letos naj se odvali kakšen kamen od srca!

Vabljeni na duhovno pripravo na Veliko noč v dom duhovnih vaj Nazaret. Program bo ločen za zakonce, otroke, najstnike.

Začeli bomo ob 10. uri s sveto mašo v cerkvi. Po sv. maši bo kratko druženje ob kavici, prigrizku in piškotih, nato ob 11:30 ločen nagovor za zakonce, najstnike in otroke. Ob 13. uri kosilo in po kosilu možnost za spoved, osebne pogovore, čas zase v tišini. Vsak odide domov po želji, ni skupnega zaključka.

Družine ste naprošene, da oddate prostovoljen prispevek po svojih zmožnostih za pokritje stroškov. Z veseljem dobrodošli! Zaradi lažje organizacije prosimo, če se prijavite. Število je pomembno zaradi priprave hrane, priprave materiala za otroško delavnico ter prostorov ... Hvala za vašo doslednost.

Pripravo bodo vodili:
skupnost, ki živi v Nazarjah in animatorji

TELESNO-EMOCIONALNA TERAPIJA



SKOZI TELO V ČUSTVENO SVOBODO
10. do 13. april 2025

Delavnica za razvoj čustvene inteligence

Namenjena je vsem, ki si želijo narediti korak zase, še posebej na področju čustvene inteligence. Je nežna, a močna terapija. Pomaga nam, da se sprostimo in se posvetimo preteklim čustvom, ki jih zadržujemo v naših telesih in ki zelo pogosto vodijo naše življenje kljub našim naporom, da bi ravnali drugače.

Lahko nam pomaga tudi pri fizični bolečini in zdravstvenih stanjih, pri katerih zdravniki ne najdejo nobenega fizičnega vzroka za njihov obstoj.

Človeka upošteva kot celoto – kot telo, dušo in duha, s posebnim poudarkom na čustvenem razvoju in integraciji.

**Začetek v četrtek pozno popoldne
in zaključek v nedeljo v poznih popoldanskih urah.**

Vse podrobnejše informacije glede prispevka, potrebščin ... prejmete ob prijavi.

Delavnico bodo vodili:
Mateja Kraševac skupaj s sodelavci terapije Centra SKUPAJ

ROMANJE

SVETNIKI SEVERNE ITALIJE, ZA PARE IN DRUŽINE

obisk krajev Padova, Brescia,
Sotto il Monte, Pavia,
Milano, Torino ...

program za zakonce, otroke in najstnike
30. april do 4. maj 2025



Vsako romanje je priložnost za notranjo in medsebojno prenovu.

Je pot, je rast, je postanek, je ozaveščanje,
kje in kdo smo, je prostor za tišino, molitev, pogovor ...

Vabimo vse družine, da se nam pridružite na poti po severu Italije,
kjer bomo odkrivali tamkajšnjo duhovno dediščino in se priporočali svetnikom:
Antonu Padovanskemu, Leopoldu Mandiču, Angeli Merici,
Janezu XXIII, Avguštinu, Don Bocsu, Cottolengu.

Potovali bomo z osebnimi avtomobili.

Končna cena romanja še ni znana. Nekaj bo skupne nastanitve,
na nekaterih krajih pa si bo vsaka družina poiskala lastno nastanitev
v apartmaju ali kako drugače (camp, avtodom ...).

Naša pot bo zaznamovana z duhom svetega Frančiška,
našega velikega romarja tako v duši kot tudi po poteh tega sveta.

Romanje bodo vodili:
skupnost, ki živi v Nazarjah in animatorji

POČITNICE ZA OTROKE

duhovno
počitniški
teden
ob petju,
molitvi,
družabnosti,
rekreaciji,
ustvarjanju,
smehu
in dobremu
programu
za dušo



od srede, 25. junija
do nedelje, 29. junija 2025

Duhovno počitniški teden je namenjen otrokom od 6. do 12. leta

Bivali bomo v Domu duhovnih vaj NAZARET. Otroci iz domače župnije in okoliških krajev so povabljeni, da z nami preživijo čas od jutra do večera. Povabljeni tudi otroci od drugod, ki bodo imeli poleg programa pri nas tudi nastanitev.

Začetek v torek popoldne ob 15. uri, ko bo uvodni del in predstavitev udeležencev. Zaključek tedna bo v nedeljo s sveto mašo v cerkvi ob 10. uri, kamor ste povabljeni vsi starši. Po maši bo kratko druženje in posladek.

Podrobnejše informacije glede potrebščin, prispevka in ostalo dobite ob prijavi.

Počitnice bodo vodili:
skupnost, ki živi v Nazarjah in animatorji

POČITNICE ZA DRUŽINE DOM NAZARET



*... skupaj s Frančiškom,
do sreče, do sonca
skupaj pojdemo,
da najdemo cilj ...*

od ponedeljka 7. julija
do nedelje 13. julija 2025

Duhovni počitniški teden je namenjen družinam, ki si poleg narave, hoje v hribe, plavanja v jezeru ... želijo dopust popestriti še s programom za duhovno in osebno rast. Za program bo poskrbljeno na vseh nivojih: za malčke, za otroke, za najstnike, za zakonce. Bivali bomo v Domu duhovnih vaj NAZARET. Poskrbljeno bo za polni penzion.

Podrobnejše informacije glede potrebščin, prispevka in ostalo dobite ob prijavi.

Počitnice bodo vodili:
skupnost, ki živi v Nazarjah in animatorji

TELESNO-EMOCIONALNA TERAPIJA



SKOZI TELO V ČUSTVENO SVOBODO
18. do 23. julij 2025

Delavnica telesno-emocionalne terapije je namenjena vsem, ki si želijo narediti korak zase, še posebej na področju čustvene inteligence. Je nežna, a močna terapija. Pomaga nam, da se sprostimo in se posvetimo preteklim čustvom, ki jih zadržujemo v naših telesih in ki zelo pogosto vodijo naše življenje kljub našim naporom, da bi ravnali drugače.

Lahko nam pomaga tudi pri fizični bolečini in zdravstvenih stanjih, pri katerih zdravniki ne najdejo nobenega fizičnega vzroka za njihov obstoj. Človeka upošteva kot celoto – kot telo, dušo in duha, s posebnim poudarkom na čustvenem razvoju in integraciji.

Delavnica bo potekala od petka, 18. julija 2025 pozno popoldne do srede, 23. julija 2025 z zaključkom v zgodnjih popoldanskih urah.

Potrebna je udeležba od začetka do konca.

Za udeležence je poskrbljeno za nastanitev v samostojnih sobah v Domu duhovnih vaj NAZARET s polnim penzionom.

Podrobnejše informacije glede potrebčin, prispevka in ostalo dobite ob prijavi.

Delavnico bodo vodili:
Mateja Kraševc skupaj s sodelavci terapevti Centra SKUPAJ

ROMANJE

ZA PARE IN DRUŽINE V ASSISI



ROJSTNI KRAJ SV. FRANČIŠKA IN SV. KLARE
4. do 9. avgust 2025

Namen našega romanja je prehoditi kos poti s svetim Frančiškom in sveto Klaro. Obiskali bomo različne kraje povezane z njima in se ob tem srečevali z Bogom, s seboj in svojim življenjem ter drug z drugim.

Potovali bomo z osebnimi avtomobili. Nastanjeni bomo v kampu Fonte Maggio, Via Eremo delle Carceri 24, 06081 Assisi PG, Italija. Vsaka družina potrebuje svoj šotor in preprosto opremo za kampiranje. Na pot se bomo odpravili v ponedeljek 4. avgusta v zgodnjih jutranjih urah. Vračamo se v soboto 9. avgusta v poznih večernih urah.

Cena romanja: strošek vožnje, cestnina cca. 30€ v eno smer, bivanje v campu glede na njihove tarife za leto 2025 (odrasli, otrok, avto, šotor, turistična taksa od 12. leta dalje), strošek hrane (nekaj jo boste prinesli s seboj, nekaj jo bomo kupili tam in si delili stroške). Družine ste povabljeni, da oddate prostovoljni dar za kritje stroškov animatorjev in voditeljev.

Romanje bodo vodili:
skupnost, ki živi v Nazarjah in animatorji

TERAPEVTSKA POMOČ



POGLED VASE

**Center SKUPAJ je zasebni zavod
za psihoterapevtsko pomoč in osebnostno rast.**

Osnovna dejavnost centra SKUPAJ je terapevtska pomoč posameznikom, parom, zakoncem, družinam, mladostnikom, otrokom, ki se znajdejo v stiski zaradi različnih vzrokov:

travme, zlorabe, prepiri, nasilje, slaba samopodoba, ločitve, prevare, odtujenost, čustvena labilnost, psihosomatske bolezni, slabo počutje iz neznanega vzroka, strahovi, izguba volje, težave pri vzgoji, neustrezno starševstvo ipd.

Center SKUPAJ deluje na treh lokacijah:

Nova Gorica, Maribor in Nazarje

Radi bi omogočili prostor za vse, ki se želijo umiriti in poglobiti vase ter si ob terapevtskem spremljanju ozavestiti vsebine, ki so se natekle skozi življenje in jih ni bilo moč sproti predelati, razumeti, integrirati v svoje življenje.

Terapevtski proces pomeni redna srečanja enkrat na teden, ponavadi ob isti uri in dnevu.

Traja lahko od 50 do 90 minut. Terapevt s spremljanjem in poslušanjem sledi posamezniku, paru ali celotni družini in jim pomaga poiskati besede za vse, kar se na čustveni ravni nehote odigrava znotraj posameznika ali v medsebojnih odnosih.

Vse, kar je v nas ostalo zatiščano in potisnjeno v pozabo, močno vpliva na naše življenje.

Vodi naše doživljanje in odločitve, čeprav si tega ne želimo.

Zato je vsak korak, ki ga naredimo v svoje še neodkrite globine možnost za večjo svobodo in ozaveščenost.

Več o terapevtski pomoči si preberite na naši spletni strani

www.centerskupaj.si



DOM NAZARET



PROSTOR ZA ...

Dom duhovnih vaj NAZARET nudi izven načrtovanih programov tudi prostor za umik, počitek, osebno spremljanje po dogovoru.

Dobrodošle tudi skupine, ki potrebujete zgolj nastanitev in hrano, program pa je v vaši izvedbi.

V sklopu doma NAZARET razpolagamo tudi z apartmajem, kjer je spalnica z zakonsko posteljo, manjša kuhinja, kopalnica in dnevni prostor z dodatnim raztegljivim ležiščem. Nudi možnost umika za par, posameznika, družino, ki želi samo bivanje in vse ostalo poskrbi v lastni režiji.

Z veseljem dobrodošli!