

# LONGEVITY

MASTERCLASS

---

*Živite duže, kvalitetnije i snažnije*





Ovaj intenziv osmišljen je kako bi vam pružio znanstveno utemeljene strategije za dug, snažan i ispunjen život — kako biste već sljedeći dan živjeli bolje.

Vaši vodiči kroz ovo iskustvo, Andrea i Igor, donose vam znanje i stručnost iz desetljeća rada s vrhunskim sportašima, poslovnim liderima i ljudima iz svih sfera života.

Pokazat će vam metode oblikovane i potvrđene u svijetu vrhunskih performansi – u najzahtjevnijim uvjetima, gdje nema mjesta pogreškama, a uspjeh je jedina mjera rezultata.

Tijekom ovog transformacijskog vikenda naučit ćete kako:

- Preuzeti potpunu kontrolu nad vlastitim zdravljem
- Usporiti biološko starenje i povećati vitalnost
- Poboljšati snagu, izdržljivost, mentalnu jasnoću i otpornost
- Stvoriti održive rutine koje podržavaju dugoročno zdravlje

***U samo dva dana dobit ćete najmoćnije alate i protokole koji vam mogu produžiti život, povećati energiju i ojačati tijelo i um.***

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a white sports top and purple leggings, is shown from the chest up. She is leaning forward with her arms extended horizontally, palms facing down, in a stretching pose. She has a slight smile and is looking off to the side. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a wooden railing. A blue speech bubble with white text is overlaid on the lower part of the image.

**Ovo nije još jedan seminar o zdravlju. Ovo je vaš početak novog načina života — dugovječnost koju ćete osjećati, vidjeti i mjeriti.**



Nekada balerina, kasnije koreografkinja, fokus u svojim 30-ima usmjerila je sa kreativnog, estetskog, tjelesnog i arhitektonskog na biomehaniku i performans tijela s ciljem optimizacije vlastitog i tuđeg generalnog zdravlja, kako bi potaknula ljude da poduzmu napore usmjerene na stvaranje upravo njihovog OPTIMALNOG TIJELA.

Uz znanje, stručnost i iskustvo izgradila je pozitivnu motivirajuću zajednicu putem trening centra [Andrea's Room](#), [Youtube kanala](#) i [Instagram stranica](#).

Poznata je po kreiranju personaliziranih individualnih programa, usmjerenih na svakog klijenta zasebno, a baziranih na kombinaciji treninga mobilnosti tijela, treninga vlastitom težinom i opterećenjem, kardiovaskularnog rada, power yoge, vježbi disanja, &Balleta, protokola za oporavak i rehabilitaciju tijela – kako bi prenijela znanje i znanstveno potvrđene alate kreirane tako da se njima može koristiti svaki pojedinac koji će, posveti li tome svoje vrijeme i nastavi li s ustrajnim radom, podići razinu kvalitete života i postići vjerojatniju dugovječnost.

# ANDREA SOLOMUN





# IGOR ŠEHIĆ

Igor je poslovni performance coach, sportski terapeut i stručnjak za trening s više od dva desetljeća iskustva u optimizaciji ljudske izvedbe. Njegov profesionalni put započeo je strašću prema sportovima poput penjanja, ronjenja na dah i borilačkih vještina, kroz koje je otkrio ključnu poveznicu između tjelesne spremnosti i mentalne snage.

Taj uvid ga je potaknuo na cjeloživotno istraživanje fiziologije vježbanja, sportske psihologije, biomehanike i neuroznanosti. Rezultat je jedinstvena metodologija koja spaja biomehaničku optimizaciju i trening temeljen na neuroplastičnosti, a koju je uspješno primijenio u pripremi elitnih sportaša i nacionalnih timova za Olimpijske igre, svjetska i europska prvenstva.

Iskustvo stečeno u vrhunskom sportu Igor je prenio u poslovno okruženje, gdje razvija lidere, timove i zaposlenike s ciljem postizanja dugoročne učinkovitosti, otpornosti i profesionalne izvrsnosti. Njegov rad pokreće vizija svijeta u kojem dobrobit pojedinca postaje temelj poslovnog uspjeha i kulture održive izvrsnosti.



# DAN 1

Uvod i početna procjena – što je dugovječnost i kako napraviti samoprocjenu stanja

## 1. Fizička aktivnost

Uvod: Biomehanika i kako ju optimalno primijeniti u svakodnevnom životu

- Vrste treninga i kako ih primijeniti (teorija)
- Trening snage (teorija + vježbe)
- Kardio (teorija)
- Osnove mehanike tijela (teorija + vježbe)
- Vježbe Mobilnosti - igra
- Q&A



# DAN 1

## 2. Disanje

Uvod: mehanizam i biokemija dišnog sustava

- Izolacija i razumijevanje mišičnih skupina koji sudjeluju u disanju (teorija + vježbe)
- Disanje za buđenje i energiju (vježbe)
- Disanje za smirenje i aktivaciju (vježbe)
- Q&A

PAUZA I ZDRAVI SNACK



# DAN 1

## 3. Prehrana

Uvod: zašto je važna i koji su problemi moderne prehrane

- Razvoj prehrane kroz povijest (teorija)
- Mikro i Makro nutrijenti (teorija)
- Proteini (teorija)
- Izvori energije (teorija)
- Tri glavne intervencije u prehrani (teorija)
- Primjeri idealnih obroka
- Q&A





# DAN 2

## 4. Fizička aktivnost II dio

- Protokoli za aktivaciju čitavog tijela (teorija + vježbe)
- Primjena u svakodnevnom životu (vježbe)
- Optimizacija svakodnevnih pokreta
- Q&A



# DAN 2

## 5. Spavanje

Uvod: uloga kvalitetnog sna za zdravlje i psihofizički performance

- Arhitektura sna (teorija)
- Optimizacija spavanja (teorija)
- Q&A

PAUZA I ZDRAVI SNACK



# DAN 2

## 6. Psihoemocionalno zdravlje Uvod: što je psihoemocionalno zdravlje

- Važnost zajednice (teorija)
- Blue zones - zone sa najdužim životnim rasponom (teorija)
- Stress management - upravljanje stresom (teorija)
- Praktične tehnike za introspekciju (vježbe)
- Osnovni aspekti psihoemocionalnog well-beinga (teorija + vježbe)
- Q&A

# Rezervirajte svoje mjesto i učinite prvi korak prema zdravijem, snažnijem i dugovječnijem životu.

Datum: 27. i 28.09.2025. od 9 do 13h

Mjesto: Andrea's Room Boutique Gym, Vodnikova 4/1, Zagreb

Kotizacija: €240

Akontacija i plaćanje:  
& Andrea Solomun

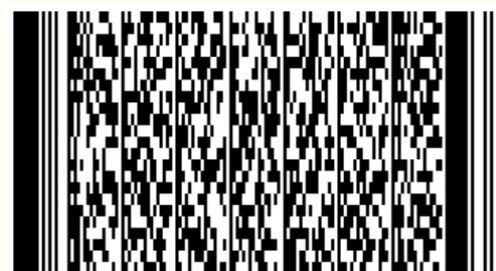
D.Mandića 23

10090 Zagreb

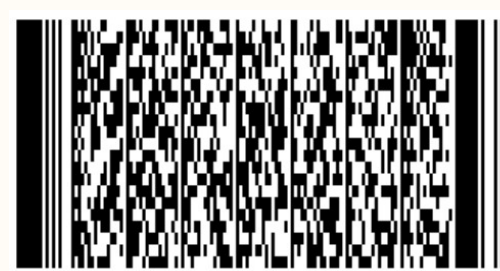
IBAN: HR9424020061140443438

SWIFT: ESBCHR22XXX

Akontacija kotizacije  
90,00 EUR



Kotizacija  
240,00 EUR



Uplatom akontacije u iznosu od 90 €, najkasnije do 17.09.2025., osiguravate svoje mjesto na Longevity Masterclass.

Ostatak iznosa kotizacije potrebno je uplatiti najkasnije do 27.09.2025., prije početka seminara. Broj polaznika: ograničen na 15 ljudi.

Kontakt za prijavu: [aroom@andreasolomun.com](mailto:aroom@andreasolomun.com)

