

Tena Rebernjak

OBRAZOVANJE I USAVRŠAVANJE

- 27. lipnja 2002. g. - Stečena kvalifikacija: Dizajner unutrašnje arhitekture.

Naziv i adresa srednjoškolske obrazovne ustanove:

Škola primijenjene umjetnosti i dizajna, Zagreb, Odjel unutrašnje arhitekture, trajanje školovanja 1998. - 2002.g.

- 28. 11. 2007. g. - Stečena kvalifikacija: Diplomirani dizajner.

Naziv i adresa srednjoškolske obrazovne ustanove:

Akademija za likovnu umjetnost i dizajn, Ljubljana (Slovenija), Odjel za produkt dizajn, trajanje studija 2002. - 2007. g.

USVOJENE VJEŠTINE I ZNANJA

Temeljna znanja iz područja umjetnosti, projektiranja, dizajna, ilustracije, grafike, industrijskog dizajna, osnove računala.

Znanje stranih jezika:

Engleski - čitanje odlično, pisanje dobro, govor dobro.

Slovenski - čitanje odlično, pisanje dobro, govor dobro.

Tehničke vještine:

Znanje rada na računalu u programima: Adobe InDesign, Photoshop, Illustrator, Premier Pro, Microsoft Office.

Osnovne crtačke i slikarske tehnike, osnovne tehnike obrade stakla i kiparstva, uvid u modernu umjetnost i konceptualno razmišljanje, razvoj ambalaže i primijenjene ilustracije.

RADNO ISKUSTVO

- 2007. - 2008. g. - Dizajner u grafičkom studiju Forma Ultima, Zagreb
- 2008. g. - Grafički i dizajnerski poslovi u sklopu Jadran Film produkcije, Zagreb.
- 2009. - 2012. g. - Grafički dizajner u Školskoj knjizi, Zagreb.
- 2012. g i nadalje - Samostalni projekti iz područja dizajna, grafike i ilustracija.

Tena Rebernjak

OBRAZOVANJE I USAVRŠAVANJE

Yoga Biografija

- 2010. - 2012. g. - Program obuke za učitelja yoge (RYT200) u Gaia yoga školi Zagreb.

Stečena kvalifikacija: Registrirani učitelj yoge, 200 sati prema internacionalnom Yoga Alliance certifikatu, siječanj 2012. g.

Učitelji: Marco Bianco i Sandra Didara Bianco.

- 2014. - 2017. g. - Program obuke za učitelja yoge (RYT500) u Divya yoga škola Zagreb.

Stečena kvalifikacija: Registrirani učitelj yoge, 500 sati prema internacionalnom Yoga Alliance certifikatu, rujan 2017. g.

Učiteljica: Petra Carmichael.

- 2013. g. - Moduli Vinyasa yoga sekvenci u Sanga yoga centru Zagreb, pod vodstvom Snježane Nine Vukas.

- 2015. g. - Učiteljski tečaj druge serije Ashtanga yoge u Pragu pod vodstvom Manju Joisa.

- 2015. g. - Tečaj Tajlandske masaže u Body Language školi, pod vodstvom Lade Perišić.

- 2016. g. - Tečaj Tajlandske masaže, Emocionalno otpuštanje i thai masaža, pod vodstvom Davora Habera.

- 2016., 2017. i 2018. g. -The School of Therapeutic Bodywork, tečaj Kraniosakralne terapije tri godine za redom u trajanju od 35 sati svaki. Učitelj: Howard Evans.

- 2018. g. - Yoga terapijska edukacija u Makronova centru, pod vodstvom Darka Milaščevića.

- 2014. - 2019. g. - Povlačenja i radionice s mnogim poznatim Yoga učiteljima u toku godina.

David Swenson, Richard Freeman, Kino MacGregor, Marc i Joanne Darby, Govinda Kai, Manju Jois, Harmony Litchi, Eddie Stern, Petri Raisanen.

Tena Rebernjak

OBRAZOVANJE I USAVRŠAVANJE

Yoga Biografija

- 2020. g. - Tečaj masaže unutarnjih organa, Universal healing TAO master school, pod vodstvom Nataše Kovač.
- 2004. - 2020. g. - Višednevna povlačenja i edukacije s mnogim poznatim učiteljima Vipassana i Mindfulness meditacije:
Bhante Pemasiri, Bhante Sujiva, Mislav Brečić, Ajahn Sundra, Martine Batchelor, Tina Rasmussen, S. N. Goenka centri, Massimo Bonomelli.
- 2021. g. - Učiteljski tečaj za Yin Yogu od 50 sati prema internacionalnom Yoga Alliance certifikatu. Učitelj: Andrija Bosanac Schroetter.
- 2022. g. - Učiteljski tečaj za Prenatalnu Yogu prema internacionalnom Yoga Alliance certifikatu. Učiteljica: Jessica Fleming.
- 2022. g. - Škola za yoga terapiju, Modul 1, 50 sati. Učitelj: Jadranko Miklec.
- 2022. g. - Škola za yoga terapiju, Modul 2, 50 sati. Učitelj: Jadranko Miklec.
- 2022. g. - Uvjerenje o osposobljavanju za zanimanje Instruktor yoge priznato na nivou Republike Hrvatske.

Tena Rebernjak

Yoga Biografija

USVOJENE VJEŠTINE I ZNANJA

Podučavanje tehnika yoge:

Ashtanga Vinyasa yoga, Vinyasa flow yoga, Slow flow, Mindful yoga, Restorativna yoga, tehnike yogijskog disanja, yogijska prehrana, osnove Ayurvede, yoga za kralježnicu, terapijska yoga, Yoga za trudnice, tehnike relaksacije - Yoga Nidra, Yoga za sportaše. Vodstvo programa yoga centra i online yoge.

Podučavanje tehnika meditacije:

Mindfulness i Metta meditacija, Body Scan meditacija, meditacija prisutnosti.

Terapeutski rad:

Tretmani Tajlandske masaže s mindful pristupom.
Tretmani Kraniosakralne terapije.

RADNO ISKUSTVO

- 2012. g. - Tao yoga i pilates studio, voditeljica yoge.
- 2012. - 2018. g. - OM yoga centar Zagreb, voditeljica yoge.
- 2012. - 2022. g. - Privatni sati yoge, Tajlandske masaže i Kraniosakralne terapije.
- 2013. - 2017. g. - Šareni studio Zagreb, voditeljica yoge.
- 2016. - 2020. g. - Divya Yoga Centar - voditeljica yoge, voditeljica Divya yoga centra, programa i škole za izobrazbu yoga učitelja.
- 2019. g. - Radionice Mindfulness meditacije na UNICEF team building Mindfulness & Desktop yoga.
- 2019. g. - Meetex summit u hotelu Westin, voditeljica mindfulness meditacije u sklopu konferencije.
- 2019. g. - Mindfulness i yoga radionice na Obonjanu, Wellness otoku.
- 2021. g. - Vođenje radionice yoge u sklopu Biševo Island Artist Residency programa na Biševu
- 2021. g. i nadalje - Vođenje redovnog terapijskog online programa yoge i yoga radionica Tena Yoga.