

Jarný meditačný víkend s Erikou a Renatou

Milá vzácna bytosť,

Kvitnúca jar je skvelá príležitosť na prebúdzanie sa a oslavu všetkého tvorivého čo sa z nás každoročne vynára.. Máme možnosť naplno a nerušene vychutnať si samú seba v rozkvitajúcej manifestácii života.

Sme bytosť cítiace a vnímajúce celým svojím telom i dušou i všetkými zmyslami. Ako prechádzame životom, z podvedomia sa vynárajú rôzne témy, pocity, potreby. Naše vnútorné Ja nám dáva pociť ako sa správame sami k sebe, či sa počúvame a či rezonujeme so svojou podstatou.

Pozývam Ťa krásna Bytosť na chvíľku sa stíšiť, zažiť seba, uvoľniť napätie, pohľadiť svoje vnútorné dieťa, rozvinúť spontánnosť a uchopiť tvorivú silu v sebe, zosúladiť sa s tvorivými silami prírody.

Májový meditačný víkend sa uskutoční v **Podhájskej v Penzióne MAX** v príjemnom tichom prostredí.

Termín: **10-12.5.2019**

Program:

Piatok:

17:00-18:00 hod príchod a ubytovanie.

18:00 hod predstavenie, meditácia, rozprávanie o pocitoch (vedie Erika)

Sobota:

8:00-9:00 energetické cvičenie qi gong, tao yoga (Renata)

09:00-10:00 raňajky

09:30-12:30 Intuitívny tanec, úvod do masáže brucha (Renata a Erika)

12:30-14:00 obed

14:00-14:30 odpočinok

14:30-18:30 intuitívne vyciňovanie liečivých kameňov aj s poradenstvom a možnosťou kúpy (Denisa Kvasnicová Sapfó) a následne masáž brucha (Erika, Renata)

18:30 hod večera, potom očistné kúpanie v termále Podhájska (v prípade že niekomu nevyhovuje, nie je povinné)

Nedeľa:

8:00-9:00 energetické cvičenie qi gong, tao yoga (Renata)

09:00-10:00 raňajky

10:00-12:30 maľovanie mandál s rozborom (Erika)

12:30-13:30 obed

13:30-14:00 záverečná meditácia (Erika), rozlúčka

predpokladaný koniec 14:00 hod

Cena za meditačný víkend 130,- eur

Pobyť a strava: Cena za lôžko na noc je 18 eur (už je zahrnutý príplatok 2 eurá). Raňajky obedy a večere sú na objednávku. Možnosť vegetariánskej stravy. Raňajky: 4 e,- Obedy: 6e,- Pozn.: Je dôležité aby účastníčky neodchádzali na noc domov kvôli prebiehajúcim liečivým energetickým procesom

Parkovanie možné v areáli.

<http://www.penzionmax.sk>

Kontakt pre prihlasovanie: renataozorak@gtmail.sk, 0910972214