



Jóga és Meditációs elvonulás

A hétvége, ami Rólad szól

Május 22-23-24.



Belsőörs-Áttörés

Részletes programleírás



Május 22. - péntek

9:30-10:00 Megérkezés

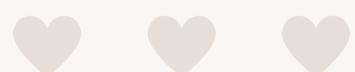
10:00-11:00 Tér megnyitása:

Hangolódás füstölőkkel, halk zene, illóolajok, vendégváró falatok

11:00 Nyitó kör - földelés:

Mini „megérkezős szeánsz”: Megérkezés a testbe – Bemutató kör – Ismerkedés- Szándékállítás

12:00 Előadás: A test bölcsessége, az elme működése



13:00 Ebéd, pihenő

14:30: Elmélyülés a testünkben és az elménkben:

- **Test:** Trauma és minták, testben tárolt blokkok kialakulása, tárolása, oldása
- **Elme:** Az elme működése, tudatalatti blokkok kialakulása, elengedés technikája az elme szintjén

17:00: Szaunaszeánsz illóolajokkal, pihenés, beszélgetés

20:00: Vacsora

21:00: Yin jóga - lassú hosszú szomatikus mozdulatok

22:00 Tűzceremónia

22:30 Ráhangolódás az új énedre -gyakorlat

Május 23. – szombat

8:00: Napindító jóga- mellkasnyitás- kapcsolódás a szíveddel: Fókuszban a szívmeridián és föld elem, hangfürdő

9:00 Reggeli

10:00:

- **Elmélet:** az emberi elme működése, tudatszintek, manifesztáció,
- **Gyakorlat:** meditáció

12:30 Ebéd

14:00: Erdőfürdő, túra, patakpart, jelenlét gyakorlat

15:00: Szauna, pihenés, beszélgetés, élménymegosztás

18:00: Mélyre merülés, testérzet megszűnése, teremtés a mindenség forrásából

19:00: Vacsora

20:30: Art of touch a jógában: Intuitív kapcsolódás a testünkön keresztül egymással és a világgal, hangfürdő



Május 24. – vasárnap

8:00: Napindító jóga: Eddig tanult eszközök beépítése: Test, légzés, jelenlét

9:30: Reggeli

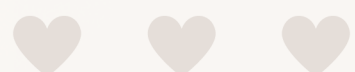
11:00: Jövőhíd gyakorlat – kvantumugrás

12:00: Záró kör, élmények megosztása, minden napi integráció,
meglepetés csomag: eszközök a mindennapokra

13:30-14:00 elkészítés, indulás

A 3 nap alatt:

- **Folyamatos étkezés biztosított**
- **Szaunaszeánsz választása opcionális**
- **Különböző minőségi illóolajok állnak rendelkezésre, amelyek segítik a megérkezést, oldást és a belső folyamatok mélyítését**
- **Kártyák, intuitív eszközök szabad használata elérhető a belső útmutatásodhoz**





Jelentkezés módja

Ha szeretnél részt venni az elvonuláson, helyedet az első részlet utalásával tudod biztosítani az alábbi számlaszámra való utalással.

Lehetőséged van egy összegben is fizetni, ha számodra ez kényelmesebb.

Első részlet: 55 000 Ft

Második részlet Április 30-ig: 55 000 Ft

Utolsó részlet: Május 10-ig 63 000 Ft

Egy összegű fizetés esetén 10% kedvezmény jár, ebben az esetben a csökkentett ár : 155 700 Ft

Kérjük utalásnál a közleménybe tüntesd fel a teljes neved.

10700440-70270750-51100005 - Hegedűs Szimonetta