

Skrivnosti dobrega počutja, ki nam jih razkrivajo vodje delavnic na podlagi pridobljenih teoretičnih znanj in osebnih izkustev, zdrava prehrana in gibanje...

Zakaj obiskati program za konec tedna prav v Trenti?

Mogoče, ali predvsem zato, ker se bo odvijal v okolju, ki je še vedno čisto in neonesnaženo.

Mogoče zato, ker se že s prvim globokim vdihom svežega jutranjega zraka približamo občutku meditacije in ne želimo nehati. In le zakaj bi, ko pa nas narava okrog nas spodbuja k temu občutku.

Še Soča, 'krasna hči planin', nas s svojimi 'prozornimi globočinami' vabi, da preizkusimo nekoliko prilagojene Kneippove metode, saj bodo v takem ambientu le še bolj učinkovite.

In nenazadnje, Kugy, velik poznavalec in ljubitelj Trente in njenih vrhov, je rekel naj ne iščemo oprimkov, da bi preplezali goro, pač pa njeno dušo...

Medobčinsko društvo prijateljev mladine za Goriško predstavlja vikend program

CELOSTNO ZAVEDANJE SEBE - aktivni oddih v objemu gora in neokrnjene narave

**v domu Triglavsko roža
od 7. do 9. oktobra 2016**

Program je namenjen:

vsem, ki potrebujete čas zase in sprostitev od vsakodnevnih skrbi. Vsem, ki potrebujete samo počitek in mir. Vsem, ki bi želeli stopiti korak nazaj in začutiti lepoto in pristnost narave. Vsem, ki se želite zazreti vase in raziskati globine lastnega doživljanja...

...vsem, ki v življenju iščete nekaj več, ki se zavedate, da odgovore nosite v sebi in ste se pripravljene zazreti vase...

Program bodo vodili certificirani in izkušeni inštruktorji na področju Joge in meditacije, ki nam bodo predstavili svoja znanja, razkrili pot do skritih moči, ki jih nosimo v sebi in nas naučili, kako jih okrepiti.

PROGRAM

PETEK, 7. oktober 2016

16.30 - 18.00	prihod in namestitvev
18.00 - 19.00	spoznavno srečanje
19.00 - 20.00	večerja
20.00 - 21.30	Predavanje: 'Nekaj osnovnih namigov o osebnostni in duhovni rasti' - vodi Silvan

SOBOTA, 8. oktober 2016

06.30 - 07.00	vstajanje
07.00 - 08.30	Kundalini joga – vodi Violeta
- do 9.15	zajtrk
09.30 – 13.00	hoja po nezahtevnih poteh - del poti bomo hodili v tišini in s pozornostjo
13.00 – 14.00	kosilo
14.00 – 16.00	aktivnosti po lastnem izboru
16.00 – 17.30	Sprostitutvena meditacija, vodi Silvan
- do 17.45	odmor
17.45 – 18.45	video : Intervju z Benjaminom Cremom v Amsterdamu 'Maitreja učitelj sveta in njegovo poslanstvo'
- do 19.30	večerja
19.30 – 21.00	Predstavitev : Vaje za sproščanje napetosti, stresa in bolečine – vodi Violeta

NEDELJA, 9. oktober 2016

06.30 - 07.00	vstajanje
07.00 - 08.30	Kundalini joga – vodi Violeta
08.30 - 09.15	zajtrk
09.30 – 13.00	hoja po nezahtevnih poteh - del poti bomo hodili v tišini in s pozornostjo
13.00 – 14.00	kosilo
14.00 – 16.00	aktivnosti po lastnem izboru
16.00 – 16.45	Tai chi – gong, vodi Silvan
16.45 – 18.00	Transmisijaska meditacija - predstavitev, vodi Darko
18.00 – 18.30	evalvacija in zaključne misli

Vsebine:

Nekaj osnovnih namigov o osebnostni in duhovni rasti

Ljudje se stalno razvijamo, saj je že narava življenja takšna, da se zmeraj spreminja in tudi nas stalno sili v spreminjanje in s tem v nove izkušnje, rast in razvoj. Za to pa so potrebna in nujna nekatera znanja. Najprej je to samo deklarativno in počasi preraste v izkustveno in zavedno, kasneje pa v načrtno, stalno delo na sebi.

Kundalini joga

Kundalini joga je dinamična mešanica jogijskih položajev, različnih vrst dihanja, manter, glasbe in meditacije. Uči nas umetnosti sproščanja, samozdravljenja in samozavedanja. Uravnoteženje telesa in uma nam omogoča izkusiti lepoto in čistost naše duše.

Namen vadbe je doseči gibkost telesa, uma in duha, okrepiti imunski in živčni sistem, pospešiti razstrupljanje telesa, izboljšati delovanje žlez in limfnega sistema, omogočiti lažje premagovanje stresa ter razširjanje zavedanja. Vadba je primerna tako za ženske kot za moške vseh starosti. Vaje so preproste, intenzivnost pa vsakdo prilagaja svojim zmožnostim. Vadba je še zlasti primerna za tiste, ki so vpeti v hiter način zahodnjaškega življenjskega sloga, vložen trud pa se hitro manifestira v večji umirjenosti, zdravju in izpolnjenosti.

Sprostitutvena meditacija in prebujanje zavedanja

Meditacija bo sprostitutveno pomirjajoča. Izvedli bomo osnovne korake, ki so potrebni, da se človek sploh naravna na meditacijo... da sprostijo telo, umiri čustva in zbistri um. Nato se lahko spustimo v notranji prostor srca in od tam v premik onkraj misli.

Video : 'Maitreja - učitelj sveta in njegovo poslanstvo'

Mnogi zdaj pričakujejo vrnitev svojega učitelja, naj ga kličejo Kristus, Mesija, peti Buda, Krišna ali Imam Mahdi. Redki vedo, da učitelj, ki izpolnjuje vsa ta pričakovanja, že živi med nami. Maitreja, svetovni učitelj, ne prihaja sam ampak s skupino modrih učiteljev, ki iz zakulisja že dolgo usmerjajo človeštvo. Vračajo se v vsakodnevni svet, da bi nam pomagali rešiti najbolj kritične svetovne probleme. Maitreja ni verski voditelj, ampak učitelj v najširšem pomenu besede. Tukaj je, da bi nas navdihnil k izgradnji nove dobe, ki bo temeljila na medsebojni delitvi svetovnih virov in pravičnosti, da bodo lahko zadovoljene življenjske potrebe vseh ljudi: potrebe po hrani, bivališču, zdravstveni oskrbi in izobraževanju.

Vaje za sproščanje napetosti, stresa in bolečine

Naše telo se v primeru stresnih ali travmatičnih situacij samodejno odzove z borbo, upiranjem, begom ali pa otrpne, zamrzne. Ti vgrajeni odzivni mehanizmi nam zagotavljajo kratkoročno preživetje, saj nas povrnejo v čustveno in/ali fizično varnost.

Ko se prizadevanja telesa za povrnitev v mirno in uravnoteženo stanje (po tem, ko je neka grožnja že minila) izkažejo za neuspešna, mišična napetost, ki je posledica prvotnega odziva, še naprej ostane aktivirana.

Gre za serijo vaj, ki namerno sprožijo blag, naraven odziv tresenja in sicer z namenom, da bi sprostili in opustili nakopičeno mišično in živčno napetost, ki zvesto spremlja vsak stresen ali travmatičen dogodek. Vaje so praktičen način za povezovanje z lastnim jedrom notranjega zdravlilnega potenciala in nas samih.

Transmisijska meditacija

Transmisijska meditacija je preprosta skupinska dejavnost služenja, namenjena vsem nam in omogoča "prizemljenje" vélikih duhovnih energij, ki nenehno pritekajo na naš planet.

Pri tej meditaciji energije osredotočajo in usmerjajo naši 'starejši bratje', mojstri modrosti. Ta meditacija je odlično orodje za aspiracijo ljudi, je izjemno močna, varna, visoko znanstvena, hkrati pa nekonfesionalna in brezplačna.

Vodje vsebin:

Violeta Logar je certificirana inštruktorica Kundalini joge v Sloveniji s preverjenim znanjem in sposobnostmi dela v skupini.

Silvan Spačal je zaključil vsa izobraževanja v okviru Duhovne Univerze, ima tudi večletne meditativne izkušnje.

Darko Šfiligoj je član Društva Share Slovenija in je zaključil vsa izobraževanja v okviru Duhovne Univerze. Je dolgoletni vodja meditacij in predavatelj ezoterike.

Lokacija:

Naslov: **Dom Triglavsko roža, Trenta 45, 5232 Soča.**

(v smeri Bovec – Vršič, dom se nahaja le 200 m naprej od Trentarskega muzeja, na levi strani ceste, takoj za mostom čez potok Krajcarica; če prihajate čez Vršič, bo dom na vaši desni strani, dobrih 100 m po odcepu za Zadnjico.)

V domu so na voljo dvo in štiri posteljne (pogradi 2+2), s posteljnino in TWC opremljene sobe. Dom je opremljen s čajno in razdelilno kuhinjo ter 70 m² velikim večnamenskim prostorom. Ponaša se tudi z izjemno okolico.

Cena 75,00 €

V ceni so vključene vsebine programa, bivanje, 2 polna penziona z vegetarijansko hrano ter prigrizki in napitki. Doplačilo za enoposteljno sobo 15€.

Obvezna oprema:

brisače, ležalna podloga, copati, lažja odeja, pohodni čevlji, pohodne palice – neobvezno, primerna zaščita za primer dežja na krajših pohodih.

Ves čas druženja se bomo poskušali vzdržati svojih razvad kot sta kava in alkohol...

PRIJAVE

- Izpolnjeno, podpisano in skenirano prijavnico pošljete izključno na info@zpm1-novagorica.si
- **Prijave sprejemamo do 27. septembra 2016.**

PLAČILO

- Kotizacijo v višini 75 € nakažite na transakcijski račun:
MDPM za Goriško, Bazoviška 4, Noa Gorica
SI56 6100 0000 9554 071, namen: kotizacija Trenta CZS
(TRR odprt pri DH Nova Gorica)
Davčna številka: **53273923** /nismo davčni zavezanci

Po plačilu kotizacije vam izstavimo račun. Pridržujemo si pravico do odpovedi programa v primeru, da bo prijavljenih manj kot 20 oseb. V primeru odpovedi, vam vplačano kotizacijo vrnemo v celoti.

Dodatne informacije

Za vse dodatne informacije nas lahko pokličete na telefonski številki: 041 330 467 / Darko ali pa nam pišite in pošljite svoja vprašanja na e-naslov: info@zpm1-novagorica.si ali darkosfiligoj@gmail.com

S prijaznimi pozdravi,

Darko Šfiligoj, vodja programa