

Skrivnosti o dobrem počutju, ki nam jih razkrivajo vodje delavnic, na podlagi pridobljenih teoretičnih znanj in osebnih izkušenj, zdrava prehrana in gibanje...

A 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 vsa narava okrog nas sili v to.

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

Medobčinsko društvo prijateljev mladine za Goriško predstavlja vikend program, z naslovom:

CELOSTNO ZAVEDANJE SEBE - petič

aktivni oddih v objemu gora in neokrnjene narave

Trenta

od 22. 9. do 24. 9. 2017

Program je namenjen:

vsem Vam, ki potrebujete čas zase in sprostitev od vsakodnevnih skrbi. Vsem Vam, ki potrebujete samo počitek in mir. Vsem Vam, ki bi želeli stopiti korak nazaj in začutiti lepoto in pristnost narave. Vsem Vam, 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 svoj vidik in razkrili pot do skritih moči sebe ter kako jih okrepiti.

PROGRAM

PETEK, 22. SEPTEMBER 2017

16.30 - 18.00	prihod in namestitve
18.00 - 19.00	spoznavno srečanje
19.00 - 19.30	Sprostitutvena meditativna naravnava na namen za katerega smo se zbrali in prostor v katerega smo prišli
19.30 - 20.15	večerja
20.15 - 21.45	Predavanje: 'Pleveli okrog našega doma so odlična hranila, zdravila, škropiva in gnojila' - predstavitev raznih rastlin v naši okolici'-vodi Maura

SOBOTA, 23. SEPTEMBER 2017

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 naravi in prepoznavanje zelišč ter njihove lastnosti z nasveti za praktično uporabo zelišč doma: kot hrana, zdravilo, škropivo za vrt in gnojilo.
13.00 – 14.00	kosilo
14.00 – 16.00	aktivnosti po lastnem izboru
16.00 – 16.45	Qi Gong -vodi Maura
16.45 - 17.30	Sprostitutvena meditacija in prebujanje zavedanja -vodi Silvan
- do 17.45	odmor
17.45 - 19.15	Predavanje: 'Življenje je odnos' – vodi Silvan-
19.15 - 20.00	večerja
20.00 - 21.30	video : Intervju slovenskih novinarjev z Benjaminom Cremom v Munchnu

NEDELJA, 24. SEPTEMBER 2017

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	Qi Gong - vodi Maura
16.45 – 18.00	Transmisijska meditacija – predstavite - vodi Darko
18.00 – 18.30	evalvacija in zaključne misli

Vsebine:

Življenje je odnos

Mi ljudje smo družabna bitja, seveda nekateri manj drugi bolj a vsi imamo nekakšen odnos z vsem kar obstaja. Nekateri potrebujemo več stika, druženja, sodelovanja, bližine, drugi so bolj potrebni samote. Ja tudi samota je odnos do sebe in do ostalega. Veliko se nas zaradi bojazni in predsodkov odmika, zapira vase in beži pred potrebami, ki naj bi jih izrazili. Enostavno bojimo se Življenja. Hitro lahko ugotovimo česa se bojimo. Kaj obsojamo pri drugih? O, pa saj so tudi to le odnosi in nič več in nič manj.

Kundalini joga

Kundalini joga je dinamična mešanica jogijskih položajev, različnih vrst dihanja, manter, glasbe in meditacije. Uči nas umetnosti sproščanja, samozdravljenja in samozavedanja. Uravnoveženje 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, za 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 zmoglostim. 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 : Intervju slovenskih novinarjev z Benjaminom Cremom v Munchnu

Leta 2010 se je v Munchnu skupina slovenskih novinarjev v pogovoru z ezoterikom Benjamin Cremom dotaknila več različnih tem, ki so tudi danes še kako aktualna in zanimiva za državo Slovenijo in tudi širše.

'Pleveli okrog našega doma so odlična hranila, zdravila, škropiva in gnojila' - predstavitev raznih rastlin v naši okolici

Spoznali bomo zelišča, ki jih poznamo kot "pleveli" in rastejo povsod okrog naših domov, njihovo uporabo v kuhinji, kot zdravila ter za vrt kot škropiva in gnojila. Naučili se bomo jih prepoznati, njihove lastnosti in jih pravilno praktično uporabljati v vsakdanu ter kot hrano za našo osebno duhovno rast.

Transmisijaska meditacija

Transmisijaska meditacija je preprosta skupinska dejavnost služenja, namenjena vsem nam in omogoča "prizemljevanje" velikih duhovnih energij, ki nenehoma pritekajo na naš planet.

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

Qi Gong

Qi Gong je stara kitajska umetnost gibanja, ki so jo poznali na Kitajskem že 3000 l. pr. n.št. Preprosto rečeno je to telovadba za telo, um in duha. Vitalno energijo Qi vodimo po kanalih imenovanih meridiani do posameznih organov in s tem omogočimo organom, da optimalno delujejo; tako deluje Qi Gong preventivno in kurativno. Počasni, krožni neprekinjeni gibi usklajeni z dihanjem omogočijo telesu umirjenost, zbranost, razbremenitev od stresa, samozavedanje, nadalje usklajenost z umom in v končni fazi duhovno rast.

Vodje vsebin:

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

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

Maura Arh je ekologinja prehrane in diplomirana inštruktorica Qi Gong in Tai chi-ja.

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, se objekt nahaja le 200 m naprej od Muzeja v Trenti, na levi strani ceste, takoj za mostom čez potok Krajcarica; če prihajate čez Vršič, bo objekt 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. Objekt razpolaga 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.

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 so kava in alkohol...

PRIJAVE

- Izpolnjeno, podpisano in skenirano prijavnico pošljete na darkosfiligoj@gmail.com ali zpm-ng@amis.net
- **Prijave sprejemamo do torka, 19. 2017.**

PLAČILO

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

Po plačilu kotizacije vam izstavimo račun. Pridružujemo si pravico odpovedati program 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 telefonsko številki: 041 330 467 / Darko ali 041 650 691 / Iva ali pa nam pišite in pošljite vaša vprašanja po e-pošti: zpm-ng@amis.net ali darkosfiligoj@gmail.com

S prijaznimi pozdravi,

Darko Šfiligoj, vodja programa
Iva Devetak, predsednica