

Skrivnosti o dobrem počutju, ki nam jih razkrivajo vodje delavnic, na podlagi pridobljenih teoretičnih znanj in osebnih izkustev, 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

aktivni oddih v objemu gora in neokrnjene narave

Trenta

od 8. 6. do 10.6. 2018

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, 8. JUNIJ 2018**

- 16.30 - 18.00 prihod in namestitvev
- 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: **Spoznajmo zelišča v naši okolici** (katera zelišča, kje rastejo in kako jih koristno uporabiti) - vodi **Maura**

SOBOTA, 9. JUNIJ 2018

- 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. Ob tem bomo tudi prepoznavali zelišča 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: **Človeštvu na planetu Zemlja se marsikaj dogaja’** – vodi **Silvan**
- 19.15 - 20.00 večerja
- 20.00 - 21.30 **Video z ezoterikom Benjaminom Cremom**

NEDELJA, 10. JUNIJ 2018

- 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 - predstavitev, vodi Darko**
- 18.00 – 18.30 evalvacija in zaključne misli

**Vsebine:****‘Človeštvu na planetu Zemlja se marsikaj dogaja’**

Sedaj, ko stopamo v novo civilizacijo je zelo povečana angažiranost nove skupine svetovnih služiteljev - govorimo o zbiranju sil svetlobe. Posredujejo pri pomembnih vplivnih ljudeh v raznih organizacijah, državah, in institucijah. V tem času se človeštvo nasploh prebuja, poravnava karmo in uresničuje svojo dharmo s čimer je povezana hitra splošna širitev zavesti.

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, 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 naravnava 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 z ezoterikom Benjaminom Cremom

Jeseni leta 2016 je v 94. letu starosti preminil svetovno znani ezoterik Benjamin Creme in zaključil svoje poslanstvo posrednika informacij, naukov in učenj s strani Belega bratstva – Mojstrov modrosti, namenjenih celotnemu človeštvu.

Spoznajmo zelišča v naši okolici

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

Transmisijska meditacija

Transmisijska meditacija je preprosta skupinska dejavnost služenja, namenjena vsem nam in omogoča "prizemljevanje" vélikih 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 Triglavska 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 80,00 €

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, alkohol...

PRIJAVE

- Izpolnjeno, podpisano in skenirano prijavnico pošljete na darkosfiligoj@gmail.com ali zpm-ng@amis.net
- **Prijave sprejemamo do ponedeljka 4. junija 2018.**

PLAČILO

- Kotizacijo v višini 80 € nakažite na transakcijski račun:
MDPM za Goriško, Bazoviška 4, Nova 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