

Spoštovani, predstavljamo Vam vikend program

CELOSTNO ZAVEDANJE SEBE

aktivni oddih v objemu gora in neokrnjene narave

TRIGLAVSKA ROŽA, Trenta, od 11. do 13. junija 2021

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.

Vodje vsebin:

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

Anton Komat, svobodni raziskovalec, pisec, scenarist, publicist, naravovarstvenik

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;
- 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.

Cena 100,00 €, doplačilo 20 € - sam v sobi.

V ceni: program, bivanje v dvo ali štiri posteljnih sobah TWC, 2 polna penziona – vegetarijanska hrana, prigrizki in napitki, turistična taksa 2 x 2€.

Na dogodku smo obvezani upoštevati Splošna pravila NIJZ za preprečevanje okužbe s koronavirusom, posebne ukrepe glede čiščenja in razkuževanja prostorov ter ukrepe v primeru znakov bolezni. Pravila in ukrepi so razobešeni na vidnih mestih v domu.

PROGRAM

PETEK, 11. JUNIJ 2021

| | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.30 – 18.00 | Prihod in namestitvev |
| 18.00 – 19.00 | Spoznavno srečanje |
| 19.00 – 19.30 | Sprostitvena meditativna naravnava na namen, za katerega smo se zbrali in prostor, v katerega smo prišli - vodi Silvan |
| 19.30 – 20.15 | Večerja |
| 20.15 – 21.45 | Zelišča za večanje imunosti - predavanje vodi Maura |

SOBOTA, 12. JUNIJ 2021

| | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.30 – 07.00 | Vstajanje |
| 07.00 – 08.30 | Kundalini joga – vaje vodi Violeta |
| 08.30 – 09.15 | 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 – 18.00 | Predstavitvev Gozdne kopeli - vodi Anton |
| 18.00 – 18.15 | Odmor |
| 18.15 – 19.15 | Qi Gong – vaje vodi Maura |
| 19.15 – 20.15 | Večerja |
| 20.15 – 22.00 | V kakšnem svetu živimo - predavanje vodi Anton |
| | |

NEDELJA, 13. JUNIJ 2021

| | |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 06.30 – 07.00 | Vstajanje |
| 07.00 – 08.30 | Kundalini joga – vaje 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 – 15.30 | Aktivnosti po lastnem izboru |
| 15.30 – 16.15 | Qi Gong – vaje vodi Maura |
| 16.15 – 17.00 | Sprostitvena meditacija in prebujanje zavedanja - vodi Silvan |
| 17.00 – 18.00 | Evalvacija in zaključne misli |

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...

VSEBINE:

ZELIŠČA ZA VEČANJE IMUNOSTI – predavanje Maura

V naravi vedno najdemo kar potrebujemo za naše zdravje, potrebno je samo vedeti, katera zelišča in plodove uporabiti, kdaj in zakaj ter kako. Narava je naš najboljši zdravnik, zato bomo tokrat spoznali katera zelišča in plodove uporabiti pomladi in poleti ter jih prepoznali v njihovem naravnem okolju. Biodiveziteta je v gorskem okolju bogata in z njo se bomo seznanili tudi med sprehodi v naravi.

GOZDNE KOPELI – predstavitev Anton

Mnogi so napovedovali, da bo 21. stoletje prineslo odkrivanje izjemnih duhovnih vrednot gozda in prav to se sedaj dogaja. Sodobni človek se utrujen in duhovno osiromašen vrača v okrilje gozdov, kjer išče izgubljeni notranji mir. Gozd je pradomovina človeka, zato vsakič, ko se povrnemo v ta naš naravni dom, zaznamo mnogotera sporočila starodavnih zgodb. Raziskave, predvsem na Japonskem, so dokazale, da so učinki dveh ur gozdne kopeli blagodejni na več ravneh. Obstajajo številne metode in vaje za doživljanja narave skozi čutila sluha, dotika, vonja in okusa. (Širši opis je v priponki.)

KUNDALINI JOGA – vaje Violeta

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.

QI GONG – vaje Maura

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. Nekateri jo imenujejo meditacija v gibanju. 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.

SPROSTITVENA MEDITACIJA IN PREBUJANJE ZAVEDANJA

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

V KAKŠNEM SVETU ŽIVIMO ? - predavanje Anton

V svetu poteka vojna med globalisti in suverenisti. WEF skupaj z WHO trasira pot v Veliki Reset, ki mu je cilj transhumanizem civilizacije. Vse se je začelo s teroristi 11. 9. in nadaljevalo z globalnim segrevanjem in Green New Dealom. Ker prevara ni uspela so se dogovorili za novo prevaro, tokrat Covid-19. Poprej so doživeli polomijo s ptičjo gripo (2005) in prašičjo gripo (2009). V vseh primerih je sovražnik neviden: brezimen terorist, plin CO2 in v treh primerih virus. Tudi Covid-19 postaja vse večji polom akterjev, ki se osredotočajo na cepljenje z GSO komponentami in evgeničnimi nastavki. Zato se moramo aktivirati, da preprečimo še hujšo katastrofo. Cilj njihovega udara je uničenje lokalne ekonomije preživetja in vzpostavitev novega fevdalizma pod tiranijo terapevtske države.

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 z vplačano kotizacijo sprejemamo do petka 4. junija 2021 !**

PLAČILO

- Kotizacijo v višini **100 € ali 120 €** - nakažete na transakcijski račun:

| | |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|
| MDPM za Goriško , Bazoviška 4, Nova Gorica | |
| TRR | SI56 6100 0000 9554 071, |
| Koda namena | OTHR |
| Namen | kotizacija CZS junij 2021 |
| Znesek | 100 € ali 120 € |
| Referenca | 99 |

Davčna številka: **53273923** /nismo davčni zavezanci

Po plačilu kotizacije vam izstavimo račun. Pridružujemo si pravico odpovedati program v primeru, da bo prijavljenih manj kot 18 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.

Veselimo se srečanja z vami!



Iva Devetak, predsednica MDPM za Goriško

Darko Šfiligoj, vodja programa

PRIJAVNICA

CELOSTNO ZAVEDANJE SEBE

aktivni oddih v objemu gora in neokrnjene narave

TRIGLAVSKA ROŽA, Trenta, od 11. do 13. junija 2021

| Ime in priimek | Datum rojstva | Številka osebnega dokumenta | Spol (obkroži) | | Sam/a v sobi (obkroži) | |
|----------------|---------------|-----------------------------|----------------|---|------------------------|----|
| | | | Ž | M | DA | NE |
| | | | Ž | M | DA | NE |
| | | | Ž | M | DA | NE |

Kotizacijo 100 € oz. 120 € (obkrožite vplačan znesek) sem vplačal/a na TRR društva.

podpis:

Želim prejemati obvestila o dogodkih (ustrezno obkrožite). **da** **ne**

V skladu s 73. člen ZVOP-1 vas obveščamo o pravicah:

»Posameznik lahko kadarkoli pisno ali na drug dogovorjen način zahteva, da upravljalec osebnih podatkov trajno ali začasno preneha uporabljati njegove osebne podatke za namen neposrednega trženja. Upravljalec osebnih podatkov je dolžan v 15 dneh ustrezno ukrepati - preprečiti uporabo osebnih podatkov za namen neposrednega trženja ter o tem pisno obvestiti posameznika, ki je to zahteval.«