

**SZINTÉZIS Szabadegyetem / PSZI-Modul 2020-2021 képzés**  
**ÖNISMERETI GYAKORLATI NAP**

<b>09.50 – 10.00</b>	<i>Programismertetés: 10'</i>
<b>10.00 – 10.40</b>	Gyakorlat: 40' <b>Paulinyi Tamás</b> író, pszi-kutató <u>„Megérkezés önmagunkhoz”:</u> Mandalameditáció (a szombati témákhoz illeszkedve)
<b>10.40 – 11.00</b>	<i>Szünet 20'</i>
<b>11.00 – 12.00</b>	Gyakorlat: 60' <b>Fürjes B. Katalin</b> jógaoktató <u>A jóga útja, elmélyülés a belső csendben légzésfigyeléssel</u>
<b>12.00 – 12.20</b>	<i>Szünet 20'</i>
<b>12.20 – 13.20</b>	Gyakorlat: 60' <b>Paulinyi T., Fürjes B. K. és a Szintézis dobosok</b> <b>A. Utazás lelkünk középpontja felé:</b> - <u>szakrális dobmeditációval</u> <p>(páros hónapokban: okt., dec., febr., ápr.)</p> <b>B. Találkozás a tudattalanunkkal:</b> - <u>holotropikus légzéstechnikával</u> <p>(páratlan hónapokban: nov., jan., márc., máj.)</p>
<b>13.20 – 14.00</b>	<i>Ebédszünet 40'</i>
<b>14.00 – 16.00</b>	Élményelemzés: 120' <b>Nógrádi Csilla</b> pszichológus, álomszimbológus <b>Paulinyi T.</b> közreműködésével <u>A nap történéseinek egyéni és közös interaktív feldolgozása,</u> <u>tudattalanunk szimbolikus üzeneteinek értelmezése</u> <u>A hallgatók élményeinek szimbológiai értékelése</u> <u>egyéni, önismereti értékű tanácsadással, meditatív zárókörrrel</u>