

RÉSZLETES PROGRAM

Csendesülés / Tavaszi meditációs elvonulás / Piliscsaba

Paulinyi Tamás és Fürjes Kati vezetésével



Március 27. (P)

- 11.00 – 12.00 *Érkezés, helyek elfoglalása / programismertetés*
- 12.00 – 13.00 *Ebéd (vegetáriánus menü)*
- 13.00 – 15.00 **Az elvonulás nyitószertartása (Paulinyi Tamás és Fürjes Kati közreműködésével) / Egyéni bemutatkozások, motivációs beszélgetés**
- 15.30 – 17.00 **Paulinyi Tamás előadása a meditatív tudatállapotok világáról végén: Közös mandalameditáció élménymegosztással**
- 17.30 – 19.00 *Vacsora (vegetáriánus menü) / pihenő (pl. a panzió kertjében)*
- 19.00 – 21.00 **Dobrévüléssel rituális lélekutazás „szellemhajóval” a tudattalan birodalmába (a Szintézis sámándobosainak közreműködésével, felkészítéssel és levezetéssel)**
- 21.00 – 22.00 *Kötetlen beszélgetés gyertyafény mellett, vagy csillagmeditáció ☺*

Március 28. (Sz)

- 06.45 – 07.45 *Ébresztő / tisztálkodás*
- 07.45 – 08.45 **Jógagyakorlat (légzésfigyelés) / Fürjes Kati vezetésével**
- 09.00 – 10.00 *Reggeli (gyógyteák, gyümölcs- és zöldséglevek) / kis pihenő*
- 10.00 – 13.00 **Látogatás a piliscsabai „Álomvölgy Spirituális Gyógyító Központban” / Balogh Béla vezetett meditációjával**
- 13.00 – 14.30 *Ebéd (vegetáriánus menü) / pihenő (pl. a panzió kertjében)*
- 14.30 – 17.30 **Paulinyi Tamás előadása a tudat átjárható dimenzióiról végén: Közös, az előadó által vezetett meditáció**
- 17.30 – 18.00 *Vacsora (vegetáriánus menü)*
- 18.00 – 21.00 **Veres András Omkára előadása a Jóga útjáról végén: Közös, az előadó által vezetett meditáció**
- 21.00 – 22.00 *Kötetlen beszélgetés gyertyafény mellett, vagy csillagmeditáció ☺*

Március 29. (V)

- 06.45 – 07.45 *Ébresztő / tisztálkodás*
- 07.45 – 08.45 **Jógagyakorlat (légzésfigyelés) / Fürjes Kati vezetésével**
- 09.00 – 10.00 *Reggeli (gyógyteák, gyümölcs- és zöldséglevek) / kis pihenő*
- 10.00 – 12.00 **Kövi Szabolcs rövid előadása vezetett zenés meditációval**
- 12.00 – 13.30 *Ebéd (vegetáriánus menü) / pihenő (pl. a panzió kertjében)*
- 13.30 – 15.30 **Összefoglaló a meditatív tudatállapotokról / Kérdések megvitatása, egyéni reflexiók**
- 15.30 – 16.00 **Az elvonulás záró szertartása (Paulinyi Tamás és Fürjes Kati közreműködésével)**
- 16.00 – 16.30 *Összepakolás / elköszönés*