

RÉSZLETES PROGRAM

Csendesülés / meditációs elvonulás / Piliscsaba

Paulinyi Tamás és Fürjes Kati vezetésével



Augusztus 7. (P)

- 11.00 – 12.00 *Érkezés, helyek elfoglalása*
- 12.00 – 13.00 *Ebéd (vegetáriánus menü)*
- 13.00 – 15.00 **Az elvonulás nyitószertartása (Paulinyi Tamás és Fürjes Kati közreműködésével) / Programismertetés, egyéni bemutatkozások, motivációs beszélgetés**
- 15.30 – 17.00 **Paulinyi Tamás előadása a meditatív tudatállapotok világáról**
kezdésként: 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 ☺*

Augusztus 8. (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 – 12.30 **Paulinyi Tamás előadása a tudat átjárható dimenzióiról**
végén: Közös, az előadó által vezetett meditáció
- 12.30 – 14.30 *Ebéd (vegetáriánus menü) / kiadós pihenő (napozás, fürdőzés a panzió kertjében)*
- 14.30 – 17.30 **Látogatás a piliscsabai „Álomvölgy Spirituális Gyógyító Központban” / Balogh Béla előadásával és vezetett meditációjával (15 és 17 óra között)**
- 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 ☺*

Augusztus 9. (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 előadása vezetett zenés meditációval**
- 12.00 – 13.30 *Ebéd (vegetáriánus menü) / pihenő (napozás, fürdőzés a panzió kertjében)*
- 13.30 – 15.30 **Összefoglaló a meditatív tudatállapotokról / Kérdések megvitatása, egyéni reflexiók, megosztások**
- 15.30 – 16.00 **Az elvonulás záró szertartása (Paulinyi Tamás és Fürjes Kati közreműködésével)**
- 16.00 – 16.30 *Összepakolás / elköszönés*