

TRANSZ és TUDAT / Pszichedelikus utak a spiritualitásban /

3 napos elvonulás / Zebegény, Szőnyi Tábor

PÉNTEK / 09. 22.

11.00 – 12.30 / érkezés / helyek elfoglalása / programismertetés

12.30 – 13.00 / ebéd (mediterrán paradicsomleves)

13.00 – 14.30 / Paulinyi Tamás és Fűrjes Kati vezetésével:

Az elvonulás zenés nyitószertartása, egyéni bemutatkozás, beszélgetés

14.30 – 15.30 / kerti relax

15.30 – 16.30 / Laár András előadása:

Előadás a tudatszintek és tudatvilágok bejárásáról és a pszichedelikumok szakrális használatáról

16.30 – 18.00 / Laár András és Paulinyi Tamás:

Beszélgetés a módosult tudatállapotokról, a buddhizmus, az alternatív pszichológia és a művészet szemszögéből verses zenés meditációval

18.00 – 18.30 / vacsora (gyümölcsök, gyógyteák)

19.00 – 20.30 / Paulinyi Tamás előadása:

Módosult tudatállapotok – Módosult valóságok

Mi is a pszichedelikus élmény, tudattágítás pszichedelikumokkal és anélkül

21.00 – 22.00 / Paulinyi Tamás vezetésével:

Szellemhajó; – légzésgyakorlat vezetett dobrevüléssel, látomáskeresés közös mélyutazással (látogatás a sámáni tudatdimenziókban)



SZOMBAT / 09. 23.

06.30 – 07.30 / ébresztő, tisztálkodás

07.45 – 08.30 / Fürjes Kati foglalkozása:

Jógagyakorlatok lélegzőfigyeléssel

08.30 – 09.00 / reggeli (gyümölcslevek, gyógyteák)

09.30 – 11.00 / Paulinyi Tamás előadása és foglalkozása:

**Transz és tudat; – álomról, hipnózisról, meditációról,
az álomprogramozás és a tudatos álmodás alaptechnikáinak bemutatásával
Szertartás és vezetett meditáció: Találkozás az erőállatunkkal**

11.15 – 12.15 / Paulinyi Tamás foglalkozása:

**Vezetett relaxációs utazás imaginációs gyakorlatokkal; – spirituális elmélyülés
mandala- és mantrameditációval**

12.30 – 13.00 / ebéd (gyümölcsök, gyógyteák)

13.00 – 14.00 / kerti relax / a mauna (szóbojt) kezdete

14.00 – 16.00 / természetjárás

**Nyitott szemmel a természetben; – meditatív természetjárás
Találkozás az Élő Világgal, erőtárgyak és erőhelyek keresése
Közös energiamandala készítés**

16.15 – 18.15 / Grandpierre Attila előadása beszélgetéssel:

**Transz, extázis, kreativitás; – jelenlét az Élő Univerzumban,
a művészi ihlet és a teremtőerő forrásai**

18.15 – 19.00 / teázás / pihenés / egyéni előkészületek az estére

19.00 – 20.30 / Paulinyi Tamás és Fürjes Kati vezetésével:

Előkészítő meditáció a transzlégzéshez és a transztánchoz

**Belső világunk feltérképezése, "utazás" transzlégzéssel;
– a tudattalan üzeneteinek felszínre hozása**

a mauna feloldása

21.00 – 22.00 / Konyhás Krisztián Muszti felvezetésével:

Transztánc az erőállatokkal

22.00 – 23.00 / kései vacsora (krumplisütés fóliában)

tábortűz melletti beszélgetéssel, csillagnézéssel, dobolással



VASÁRNAP / 09. 24.

06.30 – 07.30 / ébresztő, tisztálkodás

07.45 – 08.30 / Fürjes Kati foglalkozása:

Jógagyakorlatok légzésfigyeléssel

08.30 – 09.00 / reggeli (gyümölcslevek, gyógyteák)

09.30 – 11.30 / megosztó kör:

A szellemhajó, a transzlégzés és transztánc, mauna gyakorlatokkal kapcsolatos belső élmények megosztása, közös értelmezése

12.00 – 12.30 / Paulinyi Tamás és Fürjes Kati vezetésével:

A közös energiamandala szakrális lebontása

12.30 – 13.00 / ebéd (könnyű zöldséges lencseleves)

13.00 – 14.00 / kerti relax

14.00 – 15.30 / Paulinyi Tamás előadása:

Összefoglaló a pszichedelikus utakról, a módosult tudatállapotok technikáiról (megvitatással)

Záró szertartás

15.30 – 16.00 / összepakolás / búcsúzás / hazaindulás

