

PAULINYI TAMÁS író, pszi-kutató

## **TRANSZ és TUDAT tanfolyamának órarendje**

2015. szeptember 20. / IBS-OC

<b>Dátum:</b>	<b>Szeptember 20. Vasárnap</b>
<b>Tematika:</b>	<b>TRANSZ és TUDAT</b> Önismereti utazások, sorsfeladataink feltérképezése módosult tudatállapotokban <i>Egynapos elméleti és gyakorlati kurzus</i>
<b>10.00 – 10.10</b>	<b>Témafelvezetés: 10'</b>
<b>10.10 – 11.20</b>	<b>Bevezető előadás: 70' <u>Módosult tudatállapotok - Módosult valóságok</u></b> Álom, hipnózis, meditáció, a módosult tudatállapotok jelentősége és módszerei Tudatállapotok és valóságlátások, a belső utazás, mint önismereti eszköz
70'	<b>Válaszadás hallgatói kérdésekre (15')</b>
11.20	<i>s z ü n e t (20')</i>
<b>11.40 – 12.40</b>	<b>Előadás-gyakorlat: 60' <u>A lélek alagútjai; - mandalameditáció</u></b> Vezetett relaxációs utazás imaginációs gyakorlatokkal Spirituális elmélyülés mandala- és mantrameditációval
60'	<b>Válaszadás hallgatói kérdésekre (10')</b>
12.40	<i>s z ü n e t (20')</i>
<b>13.00 – 14.10</b>	<b>Előadás-gyakorlat: 70' <u>Belső utazás „szellemhajóval”</u></b> (ősi, Szelis indián módszer) A samanizmus tudatdimenziói és a sámáni lélekutazás Látomás keresés közös mélyutazással (gyógyító, erőgyűjtő és tisztító gyakorlat)
70'	<b>Az élmények közös kiértékelése: (20')</b>
14.10	<i>E b é d s z ü n e t (40')</i>
<b>14.50 – 15.50</b>	<b>Előadás-gyakorlat: 60' <u>Belső tudaterők és a bioenergia aktivizálása</u></b> „Erősátor” építés, erőtánc „tüzlégzéssel” Extatikus és révülésszerű energetikai gyakorlatok
60'	<b>Élménymegosztás: (15')</b>
15.50	<i>s z ü n e t (20')</i>
<b>16.10 – 17.30</b>	<b>Előadás-gyakorlat: 80' <u>Üzenet a mélyből; - holotropikus transzlégzés</u></b> <i>Somogyi István táltos, színházi rendező közreműködésével</i> Sorsfeladataink feltérképezése, Utazás transzlégzéssel; - a tudatalatti üzeneteinek felszínre hozása
80'	<b>Az élmények megosztása és közös kiértékelése</b>
<b>17.30 – 18.00</b>	<b>Zárószertartás: 30' <u>Táltosdobok szóljatok!</u></b>

### **Figyelem!**

A gyakorlatokhoz a következőket kérjük a kurzusra hozni:  
polifoam, takaró, kispárna vagy fejtámasz, ásványvíz vagy tea, (ha van: dob és csörgő).  
A kurzusra kényelmes ruhában érdemes jönni, közben pedig a diétás, könnyű étkezés javasolt!

A gyakorlatokon való részvétel pszichiátriai kezelés alatt állók, vagy súlyos szívbetegség részére nem ajánlott!

**A tanfolyam elvégzéséről oklevelet adunk!**

**WWW.SZINTEZIS.INFO.HU**