



Prečo práve názov „Tanec duše“?

...Život je veľmi zaujímavá záležitosť – je v ňom rozmanité „všetko“, ako figúry v tanci.
Možno aj preto z úst mudrcov počujeme, že „Život je tanec, ktorý tancuje naša Duša“.

Niektorí majú na tancovanie vrodený talent – darí sa mu v každom pohybe, a niektorí sa pár krát potknú – občas aj pri jednoduchých krokoch. Pri tom každý z nás súhlasí, že pod pojmom „tanec“ sa predpokladá niečo radostiplné, sviatočné. Obzvlášť, keď tancuješ vo vnútornej rovnováhe a v súlade s partnerom, hudbou, keď tvoj tanec vyjadruje a oslavuje teba práve tak, ako let vyjadruje a oslavuje okrídleného vtáka...

O čom bude tento tábor?

Ako v každom tanci základný zámer je nielen „správny“ pohyb podľa určených pravidiel, ale predovšetkým radosť z harmónie samého pohybu, radosť zo sebaujadrnenia, tak bez takejto vnútornej harmónie a radosti zo sebaujadrnenia (a je to overené tisíročiami) nie je možná žiadna vydarenosť nášho každodenného „tanca Duše“.

Preto počas pobytu v tábore „trochu pomôžeme“ svojej Duši k svetlému radostnému prejavu. A to nielen na obdobie trvania tohto tábora... Preto základný zámer pobytu v tábore - cesta k vnútornej radostnej rovnováhe, a cez toto - k harmónii mysle, citov, pocitov, zdravia a vzťahov – všetkého čo patrí Životu.

Akým spôsobom pracujeme v tábore?

Tábor – je to 7 dní špeciálnych cvičení a meditácií* pre každého účastníka v špeciálne vybavených podmienkach podľa sedemdnového individuálneho postupu.

Môžu to byť cvičenia, meditácie, technológie, hry, atď., z obsahu overených tisíročiami duchovných praktík a mystických tradícií, a taktiež z obsahu praktík moderného výskumu vedomia, metód sebaujadrnenia a psychoterapie, hlbinej psychológie, transpersonálnej psychológie, antropológie.

Taktiež jeden deň venujeme technike Rebirthing - je to odborná psychologická regresná skupinová technika podľa metódy prof. Stanislava Grofa, ktorá umožňuje človeku vrátiť sa do svojej vlastnej minulosti a pokročiť na Ceste k Sebe (pracujeme bez použitia holotropného dýchania, používame iné psychotechniky).

Predpokladaný pracovný poriadok dňa:

- prvá skupina denných meditácií/cvičení : napr., „Veľké psychické dýchanie – energetická Makroorbita“, atď.
- prvá prednáška na tému dňa + definícia individuálnych úloh pre daný deň,
- spoločný meditatívny obed v špeciálne energeticky vybavenom priestore,
- druhá skupina denných meditácií/cvičení podľa témy dňa,
- večerná prednáška pri ohni, diskusia (otázky / odpovede).

Podmienky života v tábore:

- chata na samote s plným moderným bytovým zariadením v rozprávkovej slovenskej prírode,
- jedlo podľa požiadania - môže byť aj vegetariánske, aj nevegetariánske,
- limitovaný počet účastníkov (min. 5, max. 15 ľudí),
- vedúca – PhDr. Tetyana Karásková, riaditeľka Inštitútu Regenerácie Človeka, Majster, Učiteľ.

Požiadavky k účastníkom:

- vek od 18 rokov,
- ochota sa zmeniť smerom k harmónii Telo – Duša – Duch,
- ochota sa učiť, a niečomu v spolupráci sa aj naučiť,
- ochota 7 dní „vydržať“ bez internetu a vonkajších kontaktov.

Požiadavky k vybaveniu účastníkov:

- pomôcky na kreslenie (pastelky, farebné ceruzky, papier pre kreslenie),
- plastelína,
- menší notes, zošit na písanie, pero,
- baterka, karimatka,
- plavky a väčšia osuška,
- dva uteráky,
- šatku - na oči (najlepšie bavlnenú),
- pohodlný odev a obuv + ľahký odev a ľahšia obuv,
- prostriedok proti hmyzu,
- okrem tohto, veľmi vítané (ale nie je povinnou podmienkou) stan a spací vak.