

## Silvestrovský tábor 2017-2018



### Chorvátsko, Podgora-Čaklje (Villa Stella - Anna),

od soboty 30.12.2017 do soboty 06.01.2018:

„Poznaj sám seba ako súčasť Sveta a Svet - ako súčasť seba samého,

... a s potešením a vďakou s Ním spolupracuj 😊“

#### ■ Dva základné vzájomne prepojené zámery tábora:

1. Naučiť sa rýchlo a účinne vidieť a eliminovať svoje negatívne emócie, svoj negatívny energetický stav a taktiež, bežne skryté od seba samého (!) vlastné negatívne citové pozadie.
2. Prakticky zažiť seba ako celok a pociťovo, citovo, mentálne a duchovne si uvedomiť, že človek (a to znamená – Ty!) je neoddeliteľnou súčasťou všetkých prvkov, ktoré tvoria náš Svet, náš Vesmír – prvkov Zem, Voda, Vzduch, Oheň. A naučiť sa to používať v spolupráci s Realitou v bežnom živote.

#### ■ Prvý zámer budeme realizovať cez:

- prednášky s pracovným názvom „Anatómia psychiky“,
- psychotechniky na rýchle riešenie negatívnych psycho-emočných stavov (tomu budeme venovať špeciálne cvičenia),
- cyklus meditačných techník.

#### ■ Na realizáciu druhého zámeru s vďakou použijeme prírodné podmienky zimného Silvestrovského Chorvátska v Podgore-Čaklje, a to:

- pre špeciálne meditácie na morskom brehu (Zem) s Ohňom, Vzduchom a Jadranským morom (Voda),
- pre špeciálne meditácie, spojené s prechodom Zeme cez prah Nového 2018 Roku.

#### ■ Akým spôsobom budeme pracovať v tábore + požiadavky k účastníkom:

- tábor – je to 7 dní v Podgore-Čaklje od soboty 30.12.2017 do soboty 06.01.2018, zo Žiliny odcestujeme ráno v piatok 29.12.2017, odchod z Podgory – ráno v nedeľu 07.01.2018.
- tento tábor je len pre dospelých účastníkov : vek od 18 rokov.

#### ■ Predpokladaný pracovný poriadok dňa:

- ranný čas „pre seba“ + individuálna príprava k účasti v učebnej činnosti daného dňa,
- prvá skupina spoločných denných meditácií/cvičení (cca 0,5hod.),
- prvá prednáška na tému dňa + spoločné cvičenia/meditácie (cca 1,5 -2 hod.) ,
- čas „pre seba“: prestávka na oddych,
- druhá prednáška na tému dňa + spoločné cvičenia/meditácie podľa témy dňa + definícia individuálnych úloh pre nasledujúci deň (cca 2,5 hod.),
- čas „pre seba“: prestávka na oddych,
- večerná meditácia pri ohni v prírodných podmienkach: miesto meditácií (a to zn., pláž alebo vonkajšie posedenie na záhradke) budeme spoločne určovať podľa aktuálneho počasia + diskusia (otázky/odpovede).

#### ■ Podmienky života v tábore:

- Villa Stella–Anna, Chorvátsko, Podgora-Čaklje, - [pozrieť si video](#).
- limitovaný počet účastníkov (max. 12 ľudí).

#### ■ Cena:

- ubytovanie - 100 eur/osoba,
- kurzovné - 100 eur/osoba,
- jedlo - vo vlastnej réžie (ceny – ako na Slovensku, ale aj nižšie),
- cestovné - tam a späť do 75 eur/osoba v prípade plného obsadenia 4-miestneho auta, v prípade viacmiestneho auta alebo zabezpečenia cestovania autobusom môže byť aj lacnejšie.

#### ■ Prihlášky:

tel.: +421(0)903 518 658, osobne – počas ordinačných hodín v Inštitúte Regenerácie Človeka- [MAPA](#)