



GIBALNO DIHALNI VIKEND V BOHINJU z zdravilnimi zvoki gonga in kristalnih posod

gibam, diham, čutim, osvobajam - SEM

17.6.-19.6.2016



Ko si vzamemo več strnjenih trenutkov samo zase, spremenimo okolje, preživimo veliko časa v stiku z naravo, brez vsakdanjih obveznosti, ki nas velikokrat obremenjujejo, je to res dragocena izkušnja. Z njo na površje priplavajo naši občutki, stari vzorci, nakopičena energija, ... Z gibanjem, dihanjem in zdravilnimi zvoki jih prebudimo, zaznamo, ozavestimo, pozdravimo in naredimo prostor za novo, svežo energijo; naredimo prostor za nekaj novega.

Vikend v Bohinju je namenjen aktivnemu preživljanju časa s samim s sabo in svojimi bližnjimi – otroci imajo v času delavnic svoje aktivnosti; skupaj pa čas preživljamo na pohodih v naravi. Nastanjeni smo v **družinskem hotelu Tripič v Bohinjski Bistrici**. Prakso joge, dihalne in ostale energijske tehnike ter zvočne delavnice **vodimo Tia Ambrožič, Beno Virgulin in Tadeja Gašperlin**. Vikend je primeren za vse, ki tovrstnih tehnik še ne poznate in vse, ki vas spremljajo že dlje časa.

PROGRAM:	sobota, 18.6.2016	nedelja, 19.6.2016
petek, 17.6.2016	7:30 - 8:30 zajtrk	7:30 - 8:30 zajtrk
15:00 - 16:00 prihod, namestitev	8:30 - 10:30/11:00 praksa joge in dihalno energijske tehnike/delavnica za otroke	8:30 - 10:00 praksa joge in dihalno energijske tehnike/delavnica otroci
17:30 - 19:30/20:00 praksa joge; dihalno energijske tehnike in zvočna kopel/delavnica za otroke	11:30 - pohod/izlet v bližnjo okolico <i>*energijske tehnike v naravi, prosto za kosilo</i>	10:30 - pohod/izlet v bližnjo okolico
20:00 - 21:00 večerja	17:30-19:00 zvočna kopel in dihalne tehnike/delavnica za otroke	do 12:00 odjava na recepciji
	19:00 – 21:00 večerja	

GIBAM

S HATHA JOGO, danes najbolj poznan stil joge, preko telesnih položajev (asan) pridemo v stik s sabo, svojim trenutnim počutjem. Vadba krepi in razteza telo ter nas sprosti. Z zavestnim in rednim izvajanjem prakse joge vplivamo na svoje počutje na več nivojih – povečujemo vitalnost, moč, fleksibilnost, se učimo sprejemanja in kako se prepustiti ter priti do občutka globokega miru ter delujemo na doseganju celostnega ravnovesja.

DRUŠTVO ZA OSEBNO IN DUHOVNO RAST MAGIČNOST GIBANJA, KALINGERJEVA 7, 1000 LJUBLJANA

WWW: www.magicnost-gibanja.si.

Kontaktna oseba Magičnost gibanja: tadeja.gasperlin@gmail.com, 031 230 808.



Tako z jogo kot z **ENERGIJSKIMI TEHNIKAMI**, ki jih izvajamo v naravi, se naša življenjska energija lahko dviguje in prosto teče po telesu in celotnem energijskem sistemu (vitalni centri, čakre, meridiani). **Tako se naše telo lahko regenerira strupov in stresa, se obnavlja in polni s svežo energijo.**

DIHAM

Jogijske dihalne tehnike oz. pranayame nas lahko stimulirajo ali umirjajo. Z njimi vplivamo na svojo življenjsko, vitalno energijo (prano); jo povečujemo, skladiščimo, razporejamo, kontrolirano usmerjamo.

Poleg jogijskih dihalnih tehnik se spoznamo tudi s tehniko zavestnega dihanja (rebirthing), ki nam pomaga prebujati stare zapise, blokade, vzorce, spomine in povrniti energijo, ki je ujeta v njih. Na ta način se ponovno povežemo s svojo življenjsko energijo. Z zavestnim dihanjem namreč dostopamo v globlje nivoje svoje podzvesti, kjer se čistijo negativna čustva, zdravijo energijske blokade in sproščajo energije, ki jih držimo v sebi in se jih oklepamo (zamere, strahovi, nenehno premlevanje določenih dogodkov, razmišljanje o določeni osebi...). Tehnika nam pomaga doseči preboj v zavesti, energiji, občutkih in na fizičnem nivoju, tako da smo sposobni videti širšo sliko svojega življenja.

ZVOČNA REGENERACIJA

Zvoki šamanskega bobna, kristalnih skled in gonga imajo mogočne zdravilne lastnosti. Pomagajo nam prečistiti stare energije in tako narediti prostor za novo. Delujejo na vseh nivojih – fizičnem, čustvenem, miselnem ter duhovnem. Pomagajo nam pri ozaveščanju, prinašajo energijsko pretočnost in povezavo s svojo notranjo močjo.

DELAVNICE ZA OTROKE

Za otroke bomo organizirali igralne urice z ustvarjalnimi, gibalnimi, sprostitevskimi aktivnostmi, lahko pa se vam bodo tudi pridružili pri pohodih v naravi. Delavnice bodo prilagojene starosti otrok in so primerne tako za predšolske kot osnovnošolske otroke.

DELAVNICE VODIMO

Tia Ambrožič, Beno Virgulin in Tadeja Gašperlin. Vsi trije aktivno delujemo v okviru skupine Magičnost gibanja. Po letih izvajanja in učenja samozdravilnih tehnik zdaj skupaj širimo znanje o energijskih tehnikah, duhovni in osebni rasti.

Tia vodi individualne in skupinske delavnice Magičnost gibanja, delavnice Zavestna nosečnost ter sodeluje pri izvajanju zvočnih delavnic Magičnost zvoka. V veselje ji je preživljanje ustvarjalnega in kvalitetnega časa z otroki, izkušnje pri delu z njimi si pridobiva tudi kot vzgojiteljica v vrtcu.

Beno izvaja delavnice z zdravilnimi zvoki gonga, kristalnih posod in šamanskega bobna ter sodeluje v skupini Magičnost zvoka.

Tadeja je certificirana učiteljica joge; redno prakso joge uči na različnih lokacijah in izvaja aktivne oddihe po Sloveniji in v tujini nekajkrat v letu. Vodi tudi individualne delavnice Magičnost gibanja. Navdihuje jo stik z naravo, gorami, hribi, jezeri, morjem, ... in predajanje znanja preko delavnic in dela z ljudmi.

INFORMACIJE in PRIJAVE

CENA po osebi v dvoposteljni sobi: 198 evrov.

PRIJAVE: do 20.5. na email tadeja.gasperlin@gmail.com ali gsm 031 230 808. Ob prijavi se plača 20 evrov akontacije po osebi na TRR društva Magičnost gibanja, ostali znesek se poravnava na kraju samem.

V ceno zajeto: dve nočitvi s polpenzionom, turistična taksa, vse delavnice in pohodi/izleti, aktivnosti za otroke.

Cene za otroke: do 6. leta (če spijo s starši) 20 evrov, 6-14 let 90 evrov.

Doplačilo za enoposteljno sobo: 30 evrov.

Nastanitev: družinski hotel Tripič, Bohinjska Bistrica: <http://www.hotel-bohinj.si/>.

**LAHKO SE UDELEŽITE SAMO
DELAVNIC (brez nočitev)**

DRUŠTVO ZA OSEBNO IN DUHOVNO RAST MAGIČNOST GIBANJA, KALINGERJEVA 7, 1000 LJUBLJANA

WWW: www.magicnost-gibanja.si.

Kontaktna oseba Magičnost gibanja: tadeja.gasperlin@gmail.com, 031 230 808.