

Cena

Abychom seminář zpřístupnili co největšímu počtu zájemců, nabízíme 3 varianty ceny, z nichž každá zahrnuje ubytování, 3 makrobiotická jídla denně a ranní/večerní program.

A: Nezaměstnaní, studenti, lidé s nízkým příjmem **2 800Kč**

B: Lidé s průměrným příjmem: **3 825Kč**

C: Dobrovní přispěvatelé – **jakákoliv částka vyšší než 'B'**

Náklady na volitelné odpolední semináře nejsou zahrnuty v ceně (hodinová sazba se rozdělí mezi počet zájemců ve skupině)

Makrobiotické vaření: 250Kč/hodinu

Práce se dřevem: 300Kč/hodinu

Dále je možné objednat si masáž Shiatsu (500Kč/60 min) a jiné

Místo konání: Ekofarma Ctiboř -

<http://www.ekofarma-ctibor.cz/> (blízko

Kamenice nad Lipou) Map:

http://www.mapy.cz/#q=CTIBOR%20&t=s&x=15.227977&y=49.295401&z=11&d=ward_1205_0_3

Organizátor kurzu:

Občanské sdružení „Barevná setkání“

IČO: 26666766, DIČ: CZ26666766 (neplátce DPH)

Registrováno MvČR pod č. j. VS/1-1/57 623/04-R.

Č. účtu: 219499379/0800

Přihlášky on-line na <http://www.aura-soma.cz/akce> (Maximum 15 people)

Kontaktní adresa:

Barevný svět s. r. o.

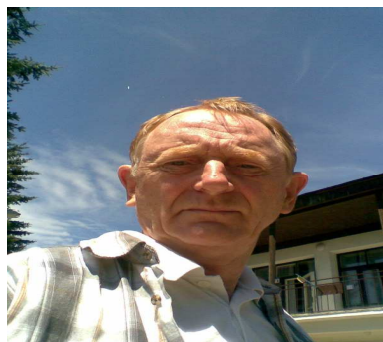
Gorazdova 18, 120 00, Praha 2

Tel.: 233 370 499

E-mail: info@aura-soma.cz

Web: <http://www.aura-soma.cz>

Dennis Morbin



Dennis Morbin vede už 25 let programy integrující bdělost & uvědomění do každodenního života. Je žákem tibetského mistra meditace Chögyama Trungpy a jeho semináře nazvané „Žít v plné bdělosti“ spojují meditační praxi s cvičením, které napomáhá „být v těle“ a vnášet tak více harmonie a rovnováhy do každodenních situací. Dennis je původem Kanadčan, ale v České republice žije již 16 let.

Seminář bude v angličtině, s českým překladem.

BAREVNÝ SVĚT
váz zve

na letní setkání

NA EKOFARMĚ CTIBOŘ (okres
Pelhřimov)

„ŽÍT V PLNÉ BDĚLOSTI“

2.-6. SRPEN 2012

Lektor
Dennis Morbin & Ekofarma Ctiboř



Ubytování

V 3-5 lůžkových pokojích. Při naplnění kapacity místností požádáme ty, kteří mají sníženou sazbu za seminář, aby spali na matracích v seminární místnosti (nebo si můžete přivést stan).

Co s sebou

Pohodlný, volný oděv na meditaci, cvičení a tancování.

Přezůvky

Dobré boty na výlet.

Pracovní oblečení pro ty, kteří budou chtít pracovat na zahradě nebo se dřevem v dílně.

Pláštěnku do deště

Plavky (v okolních rybnících je možnost koupání)

Další informace

Jídlo bude makrobiotické (kromě tří hlavních jídel ještě odpolední svačina)

Budeme pobývat v kontemplativním prostředí, nechte tedy doma elektronické přístroje. Používání mobilů jen v omezené míře.

Co znamená žít v plném vědomí?

Co znamená žít v plné bdělosti?

Prožíváme svůj život s plným uvědoměním? Vdechujeme vůni mandarinkových slupek při jejím olupování. Když někomu nasloucháme - skutečně mu věnujeme pozornost?

Dokážeme si povšimnout vrásek napětí a slyšet, co se ukrývá za jemným smíchem? Dokážeme zklidnit svou mysl na pozadí rušivých proplovajících myšlenek a dostat se do místa, které je klidné a čisté?

Toto letní setkání vám dá čas k hluboké reflexi a pomůže vám posílit bdělou pozornost a uvědomění, které pak můžete aplikovat v každodenních aktivitách. V tomto kontemplativním prostředí budeme sami a zároveň součástí komunity, v níž se můžeme vzájemně oceňovat a radovat se jeden z druhého a z tohoto drahocenného života.



Co budeme dělat?

Ráno a večer:

- meditační sezení spojené s chůzí, povídáním a diskuzí na téma bdělá pozornost, cvičení na bdělost, pohybová cvičení, kontemplativní tanec na spojení s vlastním tělem, abychom mohli prožívat život s větší harmonií a rovnováhou.
- příležitost k soukromým rozhovorům o vlastní meditační praxi.
- přednášky budou v angličtině, s českým překladem.

Odpoledne bude příležitost:

- zúčastnit se kurzu makrobiotického vaření nebo práce se dřevem
- k práci na zahradě nebo na poli
- ke kontemplativním procházkám lesem nebo k rybníkům
- k soukromé masáži Shiatsu

Témata k diskuzi

- Zklidnění mysli
- Bytí v těle /osvícení těla
- Máme vše, co potřebujeme
- Odvaha nedělat nic
- Teď a tady
- Žít s očima široce otevřenýma
- Emoční a společenská inteligence
- Péče o druhé & vytváření komunity