

Patyriminė moterų stovykla

Pripildyk savą indą



Kur: Sodyboje "Šamo valdos"

Adresas: Šamuko g. 5, Drabužnikų k., Aukštadvario sen., Trakų raj. <https://www.samovaldos.lt/kontaktai/>

Kada: 2020 m. gegužės 22-24 dienomis
Energetiškai stiprus laikas, mėnulio jaunatis

Atvykimas: gegužės 22 d. iki 18 val.
(galimas atvykimas nuo 12 val)

Išvykimas: gegužės 24 d. iki 18 val.

Stovyklos kaina:

150 eur. (mokant iki kovo 31 d.)

170 eur (mokant iki gegužės 15 d.)

2 nakvynės 2-3 - čiuose kambariuose, maitinimas, savęs pažinimo praktikos, pirtis.

Registruojantis dviese - 10 proc. nuolaida

Registracija tvirtinama sumokėjus avansą:

70 eur

MB "Sakuros kelias"

j.a.k. 305227670

sąskaita A/S LT69 7044 0600 0830 5160

Vietų skaičius ribotas

<https://sakuroskelias.com/>

Norėdami sužinoti daugiau, susisiekite:

el.p. : kristina.sakuroskelias@gmail.com

tel. +37060609449

KODĖL?

"Moteris yra indas, iš kurio geria visa šeima. Moteris pasisemia energijos būdama su savimi, savo vidinėje tyloje arba su kitomis moterimis - moteriškoje bendrystėje" - išmintimi dalijasi Lila filosofija.

"Ne vienerius metus dalyvaudavau moteriškose praktikose, stovyklose, kurios iš esmės pakeitė mano pačios požiūrį ir suvokimą apie pačią save kaip moterį. Aiškiai suvokiau, kad moterų unikalumas ne išskiria, o tik praturtina. Mes, moterys, turime tiek bendrų patirčių, tik dažnai savo skausmą išgyvename vienvėje. O juk pasidalinus skausmu bendraminčių būryje - jis sumažėja, o pasidalinus džiaugsmu su kitais - džiaugsmas tampa palaimos būseną" - dalijasi "Sakuros kelias" įkūrėja Kristina Naruševičienė.

KAS BUS?

Susitikimai su SAVIMI. Malonumai kūnui, protui, emocijoms, sielai. Komfortiška aplinka, puikus apgyvendinimas ir nuostabus šviežias, ką tik pagamintas vegetariškas maistas. Sveikatinimosi procedūros ežero ar upelio vandenyje, pirtis, jogos užsiėmimai. Meditacijos proto nuraminimui, emocijų paleidimo praktikos, savęs pažinimo ir dvasinės praktikos.

STOVYKLOS VEDLĖS

Kristina Naruševičienė - saviugdų trenerė, rebeferė, konsteliatorė, moterų ratų vedėja, Lila žaidimo meistrė, "Voice dialogue" metodo specialistė, japoniškų praktikų vedėja, "Sakuros kelias" įkūrėja

Gintarė Levickienė – psichologė, mindfulness mokytoja, įsisažmoninimu grįstos kognityvinės terapijos specialistė, veidoskaitos trenerė, "InMind" sąžiningumo ugdymo studijos įkūrėja

Daiva Šliavienė - sertifikuota jogos instruktorė, meditacijų mokytoja, Jogos studijos "Bidža" įkūrėja, Reiki praktikė

Gintarė Kuzmickienė - rebeferė, moterų ratų vedėja, stovyklos komandos narė, besirūpinanti skaniu, šviežiu, lengvu ir sveiku maistu



STOVYKLOS PROGRAMA

Gegužės 22 d. Penktadienis

Atvykimas galimas nuo 12 val.
Į stovyklą renkamės ir įsikuriame iki 18 val.

17:30 val Pasitikimo arbata

18:00 val Vakarienė. Ciklų uždarymas

19:00 val Susipažinimo, apsijungimo RATAS

20:39 val "Aklo šokio" meditacija

21:30 val Jaunaties laužas. Nuoskaudų deginimas.
Norų Sėjimas

22:30 val Vakariniai asmeniniai ritualai

Gegužės 23 d. Šeštadienis

7:00 val Žadinimo skambutis

7:30 val Joga gamtoje

8:30 val Rytiniai asmeniniai ritualai

9:00 val Pusryčiai. Ciklų uždarymas

10:00 val Ryto ratas. Mindfulness

11:00 val Ryšio su gamta praktika arba Tylos žygis

13.30 val Pietūs. Ciklo uždarymas

14.30 val Moteriškos linijos giminės kanalo arba
amžiaus tarpinių konsteliacija

18:00 val Vakarienė. Ciklo uždarymas

19:00 val Aptarimo RATAS

20:30 val Dėkingumo "šaknims" meditacija

21:30 val Pirtis ant ežero kranto

22:30 val Vakariniai asmeniniai ritualai

Gegužės 24 d. Sekmadienis

7:30 val Žadinimo skambutis

8:00 val Joga gamtoje

9:00 val Rytiniai asmeniniai ritualai

9:30 val Pusryčiai. Ciklų uždarymas

10:30 val Ryto ratas. Mindfulness

11:30 val Kvėpavimo praktika JING ir JANG
energijomis. Susibalansavimas

12.30 val Kūrybinis laikas

14.00 val Pietūs. Ciklo uždarymas

15.00 val Stovyklos uždarymo RATAS

16:30 val Atsisveikinimo arbata

18.00 val Išvykimas

Į stovyklą atsivežti:

Jogos kilimėlj

Sportinę aprangą

Patogią avalynę žygiui

Maudymosi reikmenis (pagal poreikį)

Suknelę ar sijoną moteriškoms praktikoms

Raištį ant akių arba skarelę

Šiltą skraistę

Užrašus, rašymo priemones