

Last minute
AKO SA NEZBLÁZNIŤ
umenie milovať a mať sa rád
víkend plný prekvapení

RAJJA – CENTRUM KREATÍVNEHO VZDELÁVANIA A PORADENSTVA



Vás pozýva na

dvojdňový relaxačno-meditačný program v prírode zameraný na harmonizáciu tela, duše a mysle za podpory prírody .

Je určený pre všetkých, ktorí milujú krásy prírody, pohyb, tanec, hru, smiech, dobrodružstvo, nové poznatky, vzdelávanie, objavovanie a stretnutia so zaujímavými tvorivými ľuďmi.

Čas konania: 28.1.2012 (sobota) 8.00 hod. – 29. 1.2012 (nedeľa) 16.00 hod.

Miesto konania: Martin - Turčianska Štiavnička, rodinný penzión ul. Jána kostru 64,

Poplatok: za dvojdňový kurz 60 €, cena je po zľave (pôvodná cena 95 €)

Zálohová platba: 10 € do 23.1.2012. Číslo účtu: 0512842025/0900

Programom Vás bude sprevádzať Viera Kolpaská (certifikovaný poradca a masér) . Kurz sa vykonáva v prítomnom okamihu. Výber programu a prebraných tém je na základe potrieb a vzájomnej dohody medzi lektorom a zúčastnenými.

Prihlášky treba podať čo najskôr, telefonicky 0905 42 77 68 alebo vierarajja@gmail.com . Kapacita je obmedzená na max. počet 15 účastníkov kurzu.

Ubytovanie: priamo v penzióne, cena 12 € / noc, alebo Motel San Martin – kontakt Miroslava Letrichová 0905 79 03 67 motelsanmartin@mail.t-com.sk (20 € / noc)

Stravovanie vlastné v penzióne je plne vybavená kuchyňa, v prípade záujmu vieme zabezpečiť stravu. Chutne a zdravo variť bude Alena Sančenková (plná penzia 12€ / deň)

Tento kurz patrí k obľúbeným kurzom z dôvodu jednoduchosti, prirodzenosti, bezprostrednosti zúčastnených ako aj zo strany lektora, dotýkajúcich sa tém bežného života, teórie uplatnenej v praxi. Vznikol v roku 2010 a od tohto obdobia sme ho opakovali viackrát na Slovensku aj v Českej republike. Zúčastnili sa ho aj absolventi z viacerých krajín: Švajčiarska, Poľska, Anglicka... Náplň seminárov sa dotýka všetkých rovnako, nezávisle na kultúrnych odlišnostiach, veku, pohlaví, sociálnom postavení.

Zážitky z kurzu nájdete tu:

<http://www.savcenko.sk/rubriky/menu/referencie/napisalinam/>

Pomáha sa zbaviť strachu, úzkosti, napätia, obáv, bolestí, sexuálnych tráum, preťaženia, stereotypu a závislosti.

Pretransformovanie k pozitívnej zmene: bezpodmienečnej radosti, stavu seba prijatia, lásky k sebe samému a svojim blízkym, odvahe, trpezlivosti, súcitu, vnútornej sily, rozhodnosti realizovať sa v procese svojho vývoja.

Podporuje všetky zmysly: zrak, sluch, čuch, hmat, chuť a aj ďalšie ako zmysel pre humor, zábavu, estetiku, tvorivosť. Techniky sú plné úcty a citlivosti uvedomenia si seba samého.

Prečo práve tento kurz?

Najväčšiu bariéru pre súčasného človeka vidím v nevedomosti a nedostatočnej láske k sebe samému - prijatie seba samého, medziľudské vzťahy - komunikácii (rodina, práca, škola), v sexuálnej sfére (monotónnosť, stereotyp, nevera) a mechanických a technických praktikách vedúcich k deštrukcii a strate energie, následným ochoreniam a predčasnou smrťou.

Na tomto víkendovom seminári môžete seba a svojich blízkych obohatiť o nové poznanie a to v oblastiach:

1. Relaxačné a meditačné techniky – praktické jednoduché cvičenia v prírode na revitalizáciu tela, mysle a duše

Overené obľúbené techniky: šesť liečivých dychových emočných cvičení, terapia smiechom, nácvik bezmyšlienkového stavu (krotenie opičej mysle), spontánne dynamické cvičenia na základe vlastnej potreby intenzity a ohybnosti vlastného tela, tanec, hydroterapia, jazda na koni

2. Po čom ženy a muži túžia – jednoduché rady do života

Čo láska je a s čím si ju nepoplietť, samota a osamelosť nie je to isté, sloboda a závislosť, hlavné dôvody rozchodu partnerov vo verbálnej a neverbálnej komunikácii a prečo nedostanete už ďalšiu šancu, čo sa vo vzťahu nerado odpúšťa, čo tvorí charizmu muža a čo krásu, príťažlivosť ženy, ako v sebe vypestovať pocit vlastnej krásy? (starostlivosť o svoj zovňajšok, gestá, mimika...) Čím zaujmete a očaríte muža/ženu (3 základné piliere muža, ženy)

3. Nové recepty pre zdravý intímny život – zdravá sexualita má priamy vplyv na fyzické, psychické, emočné ale aj duševné zdravie, ako sa dotýkať svojho ale aj

partnerkinho tela, ako si predlžiť milostný akt, reflexné plôšky, energetické miesta muža a ženy, starostlivosť a hygiena, jednoduché cvičenia pre ženy a mužov na posilnenie panvového dna, techniky sebapomoci, kedy je sex liekom a kedy jedom, na čo nesmiete zabudnúť pri sexuálnej komunikácii, podľa čoho si vyberať zdravého sexuálneho partnera, čo v tom prípade ak takého partnera nemáte, ako sa stať orgazmickou ženou a orgazmickým mužom, ako komunikovať pri sexuálnej dysfunkcii partnera/partnerky, ako zabrániť predčasnej impotencii, aký vplyv má zdravý sexuálny vývoj jedinca v rodine biznise a športe, ako a čím môžete skvalitniť a obohatiť život svojho partnera.

4. Čo robí Vaše deti zdravými a šťastnými (príprava na manželstvo a rodičovstvo)

Tajomstvo, kedy sa deti narodí bez strachu a emočných blokáde na bunečnej úrovni ešte pred počatím ZROD DO BYTIA (bytie je telo, myseľ a duša v harmónii). Sú to nové technológie v pôrodníctve širiteľky Elena Tonetti-Vladimirova (Rusko, USA)

K tejto téme je aj výukové DVD, ako privítať naše deti do sveta lásky a bezpečia a tým vylepšiť kvalitu našich vlastných životov. Vedľajšie účinky cisárskeho rezu... Transformačná sila pôrodu a návrat do kúzelného pocitu vedomia, keď sa rozhodneme spomenúť si, kto vlastne ste?

- ako motivovať a vytvárať vzťah s dieťaťom
- zdravý sexuálny vývoj dieťaťa, kedy a ako komunikovať o sexualite a intimitate, čoho sa vyvarovať a na čo naopak nesmiete zabúdať
- čo robiť s dieťaťom, keď sa stáva domácim tyranom,
- kedy je čas sa rozlúčiť (návod ako nevytvárať patológiu, dedičné ochorenia, predčasnú smrť rodiča /dieťaťa)

5. Umenie dotyku – masážne techniky (neverbálna komunikácia s telom)

Masáž a dotyk ako taký je neoddeliteľnou súčasťou pre zdravie človeka. Bez dotyku nie je možný život. Návod, ako sa dotýkať nie len seba, ale aj svojich najbližších (detí, partnera..) ako si vzájomne pomôcť uvoľniť sa a potešiť telo po ťažkom namáhavom dni, športe, bolesti... Kde sa nachádzajú energetické časti u muža a ženy, hlavné rozdiely. Dozviete sa aj, ako sa dotýkať aj v intímnej oblasti. Pohlavné orgány sú neoddeliteľnou súčasťou nášho tela a sú zároveň najcitlivejším miestom, preto je nevyhnutné venovať im pozornosť. Je vedecky dokázané, ako náhle sa danej časti tela nevenuje dostatočná pozornosť a patričná láska, úcta a cit, je to jedno, aké je to miesto na Vašom tele, to miesto ochabne, odumiera. V tejto časti dostanete jednoduchý návod, ako sa komplexne dotýkať celej časti tela, ako ho uzdravovať, revitalizovať, prekrvovať, uvoľniť od napätia, skrásliť, rozvoňať, energeticky prebudiť.

Techniky: aromaterapia, reflexná terapia, tantra, tao

Mieru intimity si pri masáži nastavujete Vy sami, máte možnosť si masáž upraviť tak, aby zodpovedala tomu, čo cítite.

- Nové poznatky z medzinárodnej konferencie medziľudských vzťahov, sexuality a vedomia v Prahe. Rada Vám ukážem niekoľko zaujímavých nových cvičení, masáží, techník, dokumentárnych filmov.

Všetky prednášky, besedy a praktické ukážky sa budú konať v prírode (čistom, tichom, éterickom prostredí), v najkrajšom anglickom parku v Turčianskej Štiavničke založenom Révayovcami v 19. storočí – jeho súčasťou je päť prepojených rybníkov, stromy a kry boli dovezené z celého sveta.

- Tanec, hra, rôzne techniky cvičenia, smiech a spev. V rámci kurzu môžete využiť masáže s aromaterapiou, reflexnú terapiu, uvoľňujúce techniky na revitalizáciu mysle prostredníctvom tela. V rámci programu nebudú chýbať krásni ľudia, kone, príroda.
- Zoberte si so sebou: odšťavovač na citrusové plody, strúhadlo na zeleninu (ručné), karimatku, deku, pohodlné topánky, teplé nepremokavé oblečenie, viac tričiek, pokrývku na hlavu, batoh, fľašu na vodu, väčšiu osušku, topánky a sukňu na tancovanie.

Teším sa na stretnutie s vami.