

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu
we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

zapraszają na jednodniowe seminarium

zmienione stany świadomości a praktyki relaksacji i medytacji

„sama „jest-ność”, uczucie które stanowi o istnieniu, pozostaje znane jedynie mnie samemu. To doświadczenie jest tylko moje, świadomość jest czymś prywatnym. To jest inna forma wiedzy, bezpośrednia, a nie pośrednia, to wiedza, która jest raczej obecnością niż opisem.”

John Crook

Celem jogi jest doświadczanie stanu określonego jako *samadhi*. Jest to jednak pojęcie, które raczej wypowiedziane jest z rezerwą. Dlaczego Ci, którzy praktykują przez kilka, kilkanaście czy kilkadziesiąt lat nie dzielą się tego rodzaju doświadczeniami? Czy jest to nieobecne w ich praktyce? Czy może jest to niewyraźne? A może po prostu, nie zawsze znajdujemy stosowny czas i miejsce, aby o takim doświadczeniu porozmawiać. Myślimy, że czas zacząć stąd nasze zaproszenie do rozważań wokół tego tematu

25 listopada, 2017 r. w Zameczku AWF Wrocław
Magdalena Grocholska i Lesław Kulmatycki

ramowy program seminarium

- g. 11.00 - 11.30 – wprowadzenie do seminarium
- g. 11.30 - 12.30 – medytacja kierowana, dwie rundy po 25 minut
- g. 12.30 - 14.00 – wykład i dyskusja „Transpersonalność a *samadhi*”
- g. 14.00 - 15.00 – lunch (dla zainteresowanych zamawiany z zewnątrz „Najadacze”)
- g. 15.00 - 16.00 – medytacja własna, dwie rundy po 25 minut
- g. 16.00 - 17.30 – „moje doświadczenia transpersonalne” – próba opisu własnego doświadczenia według zaproponowanej Matrycy Doświadczeń Transpersonalnych
- g. 17.30 - 17.45 – przerwa
- g. 17.45 - 18.45 – ceremonia herbaty
- g. 18.45 - 19.00 – podsumowanie seminarium

warunki uczestnictwa

Seminarium jest bezpłatne, nie ma charakteru komercyjnego i prowadzący nie otrzymują honorarium.

W związku z limitowaną liczbą miejsc obowiązuje kolejność zgłoszeń

adres: przestrzenrelaksacji.pl