

ATRASKIME IR PATIRKIME GERIAUSIĄ SAVE: ADRIJOS ČEPAITĖS SAVAITGALIO MOKYMAI VIP VADOVIŲ GRUPEI

Gegužės 11-12 d. Eglės sanatorija, Birštonas

PROGRAMA

ŠEŠTADIENIS

10:00-11:00 ATVYKIMAS

11:30-13:00 I SESIJA - SUSIPAŽINIMAS

Savaitgalio taisyklės.
Esamasis laikas.
Sąmoningas gestas, žvilgsnis, mintis, žodis.
Nematoma kamera.
Iš esmės - tie patys veiksmai, tik kitoje kokybėje.
Vidinė plastika

13:00-14:00 PIETŪS

14:00-17:00 II SESIJA

Statusas. Klausytojo - Kalbėtojo - Stebėtojo statusas.
Esamasis laikas. Ką reiškia Leisti sau ir kitiems?
Nulinė kūno pozicija. Kaip ji susijusi su vertinimu.
Kaip kūnas priima sprendimus ir kokias yra kūno tiesas.

Balansas. Vidinio ir išorinio balanso praktika 50% - 50%
Praktiniai užsiėmimai, kaip tai išlaikyti:
Kvėpavimo centras.
Atstumas iki pašnekovo.
Stebėtojo pozicija
Lengvumas ir elegancija.

Judesys. Gestas. Esamasis laikas. Pojūčiai. Gesto svoris.
Reikšmė. Esamasis laikas.

18:00-19:00 VAKARIENĖ

19:00-20:00 val. VAKARAS BASEINE / PROCEDŪROS

SEKMADIENIS

7:30- 8:00 Kvėpavimo praktika

8:00- 8:30 Balansinis ėjimas.
Slapta kamera. Stebėtojo žvilgsnis. Kūno centras.

9:00-10:00 PUSRYČIAI

10:00-13:00 III SESIJA - ŽODŽIO MAGIJA

Kaip reiškiasi charizma:
Įkvėpimas-Vaizdas-Mintis- Žodis
Istorija 3D formatu
Pasakotojas - Stebėtojas
Gyvenimai

13:00-14:00 PIETŪS

14:30 IŠVYKIMAS