

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

Birželio 29-30 d. Eglės sanatorija, Birštonas

## PROGRAMA



Eglės sanatorija

### ŠEŠTADIENIS

10:00-10:30 ATVYKIMAS

11:00-12:30 I SESIJA - SUSIPAŽINIMAS

Savaitgalio taisyklės.

Esamasis laikas.

Sąmoningas gestas, žvilgsnis, mintis, žodis.

Nematoma kamera.

Iš esmės - tie patys veiksmai, tik kitoje kokybėje.

Vidinė plastika

12:30 -13:30 PIETŪS (12:30-15:00)

13:30-15:00 PROCEDŪROS

15:00-17:30 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 užsiėmimas, kaip tai išlaikyti:

*Kvėpavimo centras.*

*Atstumas iki pašnekovo.*

*Stebėtojo pozicija*

*Lengvumas ir elegancija.*

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

Reikšmė. Esamasis laikas.

17:30-18:30 VAKARIENĖ (17:30-19:30)

18:30-20:30 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 (7:30-10:00)

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 (12:30-15:00)

14:30 IŠVYKIMAS

[WWW.AKADEMIJA.EU](http://WWW.AKADEMIJA.EU)

**Kontaktai:**

[rasa@akademija.eu](mailto:rasa@akademija.eu) | 868433445