

# VIDINĖ RAMYBĖ: KŪNAS – EMOCIJOS - MINTIS – KŪNAS

PRAKTINIS ADRIJOS ČEPAITĖS SEMINARAS PAŽENGUSIEMS\*

Liepos 31 – Rugpjūčio 1 d. Shanti Spa, Varkutonys, Trakų r.

Šis seminaras skirtas paprastoms, lengvoms ir kartu veiksmingoms kūno praktikoms. Jų tikslas - pasiekti vidinį balansą, ramybę, stabilumą.

„Kodėl kūnas taip svarbu? Nes mąstymas, kalba, netgi pasirinkimai, veiksmai gyvena kūne. Ir keliaujant į pokyčius, paprastai einame tokia seka: kūnas – emocijos-mintis-kūnas“, - pasakoja Adrija. Taigi, šis susitikimas - apie kuriantį kūną.

## P R O G R A M A

### ŠEŠTADIENIS

10:00-10:30 ATVYKIMAS

11:00-12:30 I SESIJA - SUSIPAŽINIMAS  
Savaitgalio taisyklės.

12:30 -13:30 PIETŪS (12:30-15:00)

13:30-15:00 VIDINĖ INŽINERIJA  
Kaip veikia mąstymas, kokie veiksmai veda į pokyčius, ką reiškia emocijos, kaip reiškiasi ego ir kt.

15:00-17:30 II SESIJA - KŪNO PRAKTIKOS  
Kvėpavimas, fiziniai pratimai, fiziniai pratimai su kvėpavimu, meditacija.

17:30-18:30 VAKARIENĖ (17:30-19:30)

### SEKMADIENIS

9:00-10:00 PUSRYČIAI

10:00-13:00 III SESIJA - JUNGTTIS  
Erdvės laikymas, vidinis resursas, kvantinio lauko valdymas ir t.t

13:00-14:00 PIETŪS

14:30 IŠVYKIMAS

Seminaras su nakvyne:

- Vienviečiame kambaryje – 350 €
- Dviviečiame dviese – 300 €
- Papildomai galėsite įsigyti patinkantį masažą.

\*Seminaras skirtas dalyvavusiems Birštono seminare arba kvėpavimo praktikose.

Jei nesate dalyvavę, prieš vykstant į seminarą turėtumėte peržiūrėti bent kelių kvėpavimo praktikų įrašus.

Dėl jų įsigijimo kviečiame kreiptis į [jolanta@goforward.lt](mailto:jolanta@goforward.lt)