

Teadlik Loomine ja Hingamine

4 - 11 juulil Algallikal

vaimne puhastumine hingamistöö ja kehatöö abil,
oma elu ja meeles seisundite teadlik loomine



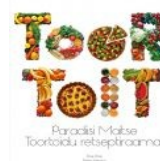
Juhendaja Tiia Lõoke koostöös Ly Lobjakas, Marianne Metsanurm, Pille Allik

Oled oodatud imeliselt väestavasse suvelaagrisse, kus saad puhastuda kehaliselt ja emotsionaalselt, vabaneda argimõtlemise hajaliolekust ja pingetest, kus õpid juhtima oma meelt, leiad selguse ja väe, armastuse ja julguse.

Sageli ei piisa ainult mõtlemisest - mõtlemise muutmisest positiivsemaks, et tunda ennast kehaliselt ja emotsionaalselt hästi ja vaimselt selgena. Hingamistehnikad, keha- ja energiatöö puhastavad keha sama võimsalt nagu tolmuimejaga puhastame puhtaks oma korteri. Selles laagris praktiseerime väga lihtsaid kuid tõhusaid **tule, vee, maa ja õhu elementide abil puhastumist**, nagu lõkketule ääres puhastumine, sügav ja pausideta hingamine **suures sooja veega (38C) täidetud basseinis, mediteerimine, täistaimetoidu ja toortoidu abil väe tagasi saamine**. Õpime teadliku loomise praktikaid, et osata luua soovitud seisundeid ja muudatusi oma elus. Lisaks **liigume loovalt, õpime leebet bioenergeetikat, vabaneme keha ja meele pingetest TRE meetodi ja protsessi abil** ja muud põnevad. Õhtuti lõke ja saun, päikeseloojangud mere ääres, kadakarada kõndimiseks.

- hingamiseansid maas või soojas vees peaaegu iga päev
- teadliku loomise põhimõtted ja praktikad
- juhendatud meditatsioonid ja vaimsed rännakud
- budistliku meditatsiooni õppimine
- loov tants ja liikumine
- TRE meetod ja protsess
- vaikusepäev koos tule ja paastumisega (toormahladega hommikul ja õhtul)
- taimetoidu (*vegan*) õpetus ja toortoitumise õpetus
- emotsionaalsest saastatusest vabanemine tule, vee, maa, õhu elementide abil
- leebe bioenergeetika, massazh
- kogemuste jagamine ja nõustamine, ja muud põnevad praktikad

Sööme hommikuti ja lõunal **toortoitu** ja õhtuti **sooja täistaimetoitu (vegan)**, mis hoiab vaimu virgena ja aitab kehal puhastuda kogunenud jääkainetest ja mürgidest. Toidu eest kannab hoolt **Elisa Oras**, kes on raamatu "Paradiisi Maitse toortoidu retseptiraamatu" üks autoritest.



Kursuse osalustasu: 240€ Registreerumisel **enne 13 juunit 225 eur**. Kursusetasule lisandub toit ja majutus.



Info tel. 55566088

www.algallika.ee