

HOLOTROPNÍ DÝCHÁNÍ

(The Holotropic Breathwork™)

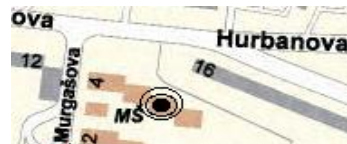
Milí přátelé,

dovolte, abychom Vás pozvali na další setkání s holotropním dýcháním pod vedením zkušeného facilitátora vyškoleného prof. Stanislavem Grofem. V původní podobě je holotropní dýchání metodou sebepoznávání a sebeléčení, která spojuje tradiční duchovní praktiky a současné poznatky transpersonální psychologie. Relaxací, zrychleným dýcháním, evokativní hudbou a prací s tělem navozuje změněné vnímání, při němž je možné bezprostředně prožívat obsahy hlubších úrovní vědomí, které jsou za běžných okolností skryty. Můžeme tak například nahlédnout do (pro nás) nových dimenzí reality, uvědomit si překážky, které nám brání ve vývoji nebo najít motivaci k důležitým krokům na křižovatkách života. Sebepoznání a prožívání existence ve změněném stavu vědomí je prastarý, vzrušující, často bolestný, někdy ohromující a extatický proces.

Víkendový program začíná pátečním večerem, věnovaném - hlavně pro ty, kdo dýchají poprvé - seznámení, praktickým pokynům a diskusi. V sobotu se účastníci rozdělí do dvojic a během semináře se vystřídají v roli dýchajícího a přisedícího. Doporučujeme Vám, věnovat svůj víkendový čas pouze holotropnímu dýchání, prožívání sebe sama a všeho dalšího co tato zkušenost přináší.

Na setkání s Vámi se těší

Honza & Dáša



Čas: Pá 18:00 – max.20:30, So 9:00 - 20:00
Minim.12, max.20 účastníků. Vlastní dýchání a integrující sdílení zkušeností proběhne v sobotu. Nedělní dopoledne je k dispozici hlavně pro přespaní přespolních (i ostatních). Sharing a závěr je při větším počtu účastníků možno přesunout na nedělní dopoledne.

Místo: **Dětské Integrační Centrum, (MŠ)**
Hurbanova ulice 1285 , Praha 4 - sídliště Krč. Zařízení: Koberec, matrace, sprcha, lednice, kuchyňka. Restaurant a obchod je nedaleko. Možnost noclehu ve vlastním spacáku.

Provází: Ing. Jan Šilar (GTT certifikát 1992),
Dagmar Jančová

Spojení: Metro C - Kačerov, odtud bus č. 189, 182, 171, 215, 113 do stanice Krč-sídliště.
Další podrobnosti na přiloženém plánu.

Výbava: Deka / spací pytel (nejlépe dekový, další deka vítána), velký ručník nebo prostěradlo, polštářek, volné oblečení, šátek na oči. Jídlo pro sebe si přineste, zajišťujeme pouze čaj, minerálku, o voce a nějaké dobrůtky.

Cena: **Cena semináře v r.2020 je 2200 Kč.** Se současnými náklady a cenovou hladinou konkurence byl náš lidumilný přístup již neudržitelný. Nocležné zůstalo na **150Kč za osobu a noc.**



