

Hřejivé tóny v objetí chladu

5. 6. 2020 - 7. 6. 2020

Rusava

Za zvuků léčivých tónů, v hlubokém propojení se sebou skrze vlastní dech se můžeš o tomto víkendu s námi ponořit nejen do chladné vody, ale také do radosti a smíchu, do ticha, hloubky sebe sama a samotného života.

Jedná se o jedinečnou formu semináře s propojením vody, dechu, chladu a muzikoterapie. Spolu s otužováním v ledové vodě, i vzduchu a seznámením a praktickým provedením dechové a pohybové techniky bezpečného vstupu do studené vody UJJAROS Tě provedeme dechovými technikami spojenými s produkcí NO (oxidu dusnatého), jehož účinky na lidské zdraví jsou neuvěřitelné. Ukážeme Ti jak pracovat se svým dechem do hloubky toho, co se v něm skrývá a co nám může každou vteřinou přinést. Budeš mít možnost poznat krásu dechových fúzí a jejich účinků na lidský organismus, jeho nastavení, ať už v rovině mentální tak fyzické.

Také se dostaneš z běžné úrovně vědomí Beta do úrovně Théta až Delta, tedy hlubokého spánku, ale v plném vědomí, tedy frekvenčně z 35 Hz až na 5 Hz.

Vyzkoušíš si otužování také na čerstvém horském vzduchu, kdy půjdeme na nenáročný výšlap po okolí jen v kraťasech a poznáš dechovou techniku 5/5/5. Program semináře bude rozšířen o ranní rozvíčky v duchu cchi-kungu, fasciálního strečinku a celkového protažení těla.

Citlivé propojení dechu a muzikoterapie vás zavede hluboko do sebe a umožní vám prohloubit spojení s vaší duší. Prožitková relaxace, živý zpěv a hra na přírodní nástroje, má silné harmonizační účinky a nabídne vám hluboký prožitek sama sebe.

Metody jsou jednoduché, účinné a okamžitě funkční. Jsou nezávislé na věku, pohlaví a i zdravotním stavu, protože vychází z naší podstaty. Vše co potřebuješ, už v sobě máš, jen se to naučíš vědomě používat pomocí svého dechu.

Budeme se na Vás moc těšit, Rostía a Lukáš

Veškeré informace k přihlášení na: rostislav.vaclavek@centrum.cz

V CENĚ SEMINÁŘE 4500 Kč JE JIŽ ZAHRNUTO VŠE, UBYTOVÁNÍ, PLNÁ PENZE I KURZOVNÉ.

Víkend povede:

RNDr. Mgr. Rostislav Václavek, lektor ozdravných dechových technik a otužování

Lukáš Albertovič, muzikoterapeut