

Sesja medytacji i wypoczynku w Radzynie nad Jeziorem Sławskim

Temat: I rzekł im: Wy sami idźcie na osobność, na miejsce ustronne i odpocznijcie nieco. Albowiem tych, co przychodzili i odchodzili, było wielu, tak iż nie mieli nawet czasu, żeby się posilić. (Mk 6,31, Biblia Warszawska)

11 czerwca 2020 (czwartek) – 14 czerwca 2020 (niedziela)

Ośrodek Wypoczynkowy WRATISLAVIA ul. Słoneczna 49, 67-410 Radzyń -Sława

<http://wratislavia.pl/>

Program (z zastrzeżeniem możliwości zmian)

11 czerwca 2020 (czwartek)

18.00 kolacja

następnie wprowadzenie do sesji i zapoznanie się

20.30 modlitwa wieczorna, wprowadzenie do medytacji, medytacja ognisko

12 czerwca 2020 (piątek)

Przestrzeń dla siebie, wypoczynek nad jeziorem (również aktywny), spacer, przebywanie we wspólnocie, w ośrodku możliwość wypożyczenia rowerów wodnych, łodzi, kajaków
3 x w ciągu dnia wspólna medytacja, wieczorem ognisko

13 czerwca 2020 (sobota)

08.00 modlitwa poranna i medytacja

09.00 śniadanie

09.30 konferencja z rozmową, ćwiczenia ciała

11.00 spacer, przestrzeń dla siebie, przebywanie we wspólnocie, medytacja nad wodą

13.00 modlitwa południowa i medytacja

13.30 obiad

przestrzeń dla siebie, przebywanie we wspólnocie, wspólna wycieczka, medytacja nad wodą

18.00 kolacja

19.00 konferencja z rozmową, ćwiczenia ciała, modlitwa wieczorna z medytacją

ognisko



14 czerwca 2020 (niedziela)

08.00 modlitwa poranna i medytacja

09.00 śniadanie

09.30 konferencja z rozmową i zakończenie sesji

Dojazd do Radzyna samochodem lub pociągiem do Głogowa lub Nowej Soli, następnie busem.

Możliwość umówienia się na odbiór uczestników z dworca i podwózkę do ośrodka.

Koszt sesji: 3 x 95 zł – noclegi w pokojach 3-osobowych dwupoziomowych i pełne wyżywienie oraz 100 zł ofiary na rzecz WCCM (w przypadku par 2 x 50 zł). Organizator: WCCM Szczecin.

Zgłoszenia na adres: meditatio2013@gmail.com do **02 marca 2020**, po tym terminie zapytaj, czy są jeszcze miejsca. Po dokonaniu zgłoszenia, konieczna jest zaliczka rezerwacyjna.

Podczas sesji ćwiczenia poprowadzi **Wojtek Karczmarzyk** - certyfikowany terapeuta metody ROLFING® Integracja Strukturalna, nauczyciel jogi inspirowanej nauczaniem Vandy Scaravelli.

Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie.

(Mt 11,28 Biblia Warszawska)