

ОГЪНЯТ, КОЙТО ИЗГАРЯ ВСИЧКО

# РИТРИТ

**„КАКВО НИ КАЗВАТ НАШИТЕ ТЕЛА“**

15-18 МАРТ 2018. МЯСТО НА ПРОВЕЖДАНЕ ТРИНИТИ РИТРИТ ЦЕНТЪР,  
АПРИЛЦИ





## **ПЕТЬО КОДЖАБАШЕВ**

Сертифициран водещ по ХОЛОТРОПНО ДИШАНЕ, завършил GTT (Grof Transpersonal Training); РЕБАЛАНСИНГ терапевт (ДЪЛБОКА ТЕРАПИЯ С ТЯЛОТО);

Сертифициран психотерапевт - "Позитивна психотерапия" към Висбаденската академия по психотерапия (WIAP).

Сертифициран терапевт по Класически и Аюрведа Йога масаж.



## **КЛЕМЕНТИНА ЦВЕТКОВА**

Йога инструктор, дипломиран класически хомеопат към „Българско хомеопатично общество“, член на Европейския съвет по класическа хомеопатия (ЕССН).

Сертифициран терапевт по Класически и Аюрведа Йога масаж.



## ТОЗИ РИТРИТ Е ЗА ВАС АКО ВИЕ:

- Се намирате в търсене на себе си и своето предназначение
- Искате да подобрите своето самочувствие и да се запознаете с телесни практики и медитации
- Търсите отговори на свои въпроси
- Да се погрижите за своя душевен и физически комфорт
- Интересувате се от енергийни и медитативни практики

В края на това приключение със сигурност ще бъдете релаксирани и заредени, а защо не и с ново осъзнаване за собствените си възможности.



# ЗА ПРАКТИКИТЕ:

**Ошо медитации** - медитацията е зарядното устройство за ума и физиката ни. Основната цел се основава на идеята за пълноценна почивка – пълно презареждане на тялото и получаване на прозрение, мъдрост.

**Тантра практика** – тантра е древно учение свързано с мъжката и женската енергия. Тя дава възможност да се събудят петте сетива чрез различни практики и ритуали. Ставаме по будни, живи и достигаем до по високи нива на съзнание.

**Холотропно дишане** - „Holos” - цялостност, “trepein” – движа се към, а оттам и значението на самото наименование на метода - „Дишане, което води към цялостност“. При този метод, измененото състояние на съзнанието, се причинява с много прости средства: интензивно и дълбоко дишане, мотивираща музика и методи на телесна работа. Вътрешните преживявания по време на измененото състояние на съзнанието могат да създадат чувство на мир и завършеност на дълбоко ниво.

**Ребалансинг** - или балансиращият тялото, ума и сърцето масаж дава точно този баланс, от който имаме нужда и към който всеки от нас съзнателно или подсъзнателно се стреми. Живеем твърде разбалансирано в днешно време – или сме вторачени в тялото си, или сме „потънали“ в ума, или в душата и сърцето.

**Йога** - е древна наука, насочена към усъвършенстване на връзката между физическото, умственото и духовното състояние на човека.



# ПРОГРАМАТА НА РИТРИТА:

ДЕН 1

**15**  
МАРТ

- ПРИСТИГАНЕ НА УЧАСТНИЦИТЕ
- ЗАПОЗНАВАНЕ,
- КУНДАЛИНИ ОШО МЕДИТАЦИЯ
- ВЕЧЕРЯ

ДЕН 2

**16**  
МАРТ

- ЙОГА И ПРАНАЯМА С КЛЕМЕНТИНА ЦВЕТКОВА
- ЗАКУСКА
- СЕСИЯ ХОЛОТРОПНО ДИШАНЕ С ПЕТЬО КОДЖАБАШЕВ
- ПОЧИВКА , РАЗХОДКА СРЕД ПРИРОДАТА
- ЙОГА НИДРА
- ВЕЧЕРЯ

ДЕН 3

**17**  
МАРТ

- ЙОГА , ПЕТИМАТА ТИБЕТЦИ С КЛЕМЕНТИНА ЦВЕТКОВА
- ЗАКУСКА
- ТЕЛЕСНИ ПРАКТИКИ С ПЕТЬО КОДЖАБАШЕВ
- ОБЯД
- ТАНТРА РИТУАЛИ
- ОШО МЕДИТАЦИЯ ДИШАНЕ ПО ЧАКРИТЕ
- ВЕЧЕРЯ
- КИРТАН

ДЕН 4

**18**  
МАРТ

- ЙОГА И ПРАНАЯМА С КЛЕМЕНТИНА ЦВЕТКОВА
- ЗАКУСКА
- ПРОДЪЛЖАВАМЕ С ТЕЛЕСНИТЕ ПРАКТИКИ
- ОБЯД
- СПОДЕЛЯНЕ - ОБРАТНА ВРЪЗКА, СНИМКИ И ЗАКРИВАНЕ НА РИТРИТА



**ЗА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ЦЕНИ, НАЧИН НА  
ПЛАЩАНЕ, СРОК ЗА ЗАПИСВАНЕ,  
НАСТАНЯВАНЕ И ДРУГИ УСЛОВИЯ:**

Клементина Цветкова  
0887 94 04 94,  
lormar0602@abv.bg,  
Плевен

Петьо Коджабашев  
0887 59 35 28,  
abirubg@hotmail.com,  
Бургас

