

### ПОКАНА

### ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ПРИКЛЮЧЕНИЕ И ДУХОВНИ ПРАКТИКИ В ПЛАНИНАТА (6-8 юли, 2012)

Скъпи приятели,

Юлското време и настроението ни е напълно ваканционно (макар доста топлинко ☀️), морето ни е малко далечко (на нас още работещите градски чедя), но пък планината не престава да ни зове и да ни нашепва с приятен бриз и свеж глас: «Елате да подишате чистия ми въздух и свежите ми аромати; елате да се скриете под красивите ми и омайни сенки, да си починете и отпуснете ума и душата си! Елате да раздвижите телца, крачета, ставички, мускулчета, дробчета и всичко, което има нужда от раздвижване; да се освежите, да се заредите, да се хармонизирате в моите магични дебри и поляни.»

Каня ви на забавна (всички, които ме познават, могат да потвърдят! 🤗), целебно-възстановителна, духовно и личностно подпомагаща, авто-терапевтична и само-усъвършенстваща активна уикенд-ваканция на едно прекрасно местенце в Родпите – небезизвестното курортно градче Чепеларе, където да обърнем внимание на себе си, да дишаме, обсъждаме, практикуваме Чи Гун (Тао Йога), Тибетски и други практики, да си направим «Шаманска» разходка из планината и да развием етерните си тела и да си поговорим с растенията и дърветата.

Програма:

Петък на обяд или след обяд (тръгване 13.00 или 15.00 ч.): Тръгване от София -пътуваме или с личен превоз, или с организиран транспорт с мини-ван, който можем да наемем за всички, така че да сме заедно по пътя и да си общуваме на любимите ни теми. 🤗

Ако тръгвате от друг град, моя, организирайте личен транспорт.

Петък Вечер: Пристигане и настаняване. (Стайте са с по две или три легла, ако има желаещи за единична отделна стая, възможно е, но цената ще е малко по-висока.)

В зависимост от това кога пристигнем, към 18.00 или 19.00 ч . Вечеря

20.00 – 22.00 ч.: Лекция на теми: Основи на Тибетския Будизъм, Основи на Таоистката алхимия. (Ако всички сте карали първо ниво на Курсовете-Интензивни при Илина Абаджиева, продължаваме нататък! Ако не сте, повторението е майка на знанието, ~~както знаем всички!~~ <sup>☺</sup> ~~Добро тук едва сме докоснали повърхността, а има още безкрайно много интересно и полезно продължение. Ще го направим и лично – можете да задавате всякакви въпроси които ви вълнуват от Духовно-езотерично естество. Тук можем да включим и Християнство, и Ислям, и Юдаизъм – изобщо – вечер на обсъждане на вълнуващи ви теми из областта на Световните Религии и Духовните философии на света).~~

Събота:

7.30 или 8.00 ч. (по взаимна договорка <sup>☺</sup>) - 9.00 ч. Лечебно-възстановителни и духовно и енергино-зареждащи Таоистки практики (Тао Йога, Чи Гун)

9.00 ч. закуска и време за себе си

10.30 – 13.00 ч. (с кратка кафе/чай почивка между различните практики) Тибетски Будистки практики

13.00 - 15.30 ч. обяд и лично време за почивка, съзерцание, дневник

15.30 – 18.30 ч. Водена «Шаманска» разходка (заедно) в гората близо до Чепеларе или

Пампорово. (Необходим ни е превоз за кратко разстояние от няколко км, който може да е с лични коли или организиран с бусче.) Тук ще работим за отваряне на вътрешните сетива и развиване на сензитивност и връзка с природата, ще съзерцаваме, ще се учим да общуваме с растенията и гората и ... още нещо 🍷

19.00 – 20.30 ч. Вечеря

20.30 – 10.00 ч. Споделяне и обсъждане на преживяното през деня. Кратка медитация.

Неделя:

7.30 – 8.30 лечебен Чи Гун или Основи на Кунг Фу (по желание)

9.00 – 10.00 закуска и време за себе си

10.00 – 13.00 (с кратка почивка по средата): Техники за Хармонизация на Чакрите чрез звук и цвят (Даманхурска Система из Училище на Мистериите).

13.00 – 14.30 обяд

14.30 – 17.00 Моето «Дърво» или «Лична Звезда». Техники за психологичен автопортрет. (За целта трябва всички да си носят бели листа и моливи, фулмастери или пастели в различни цветове. Ако нямате, забравите, не се организирате или не можете да донесете, аз ще донеса 🍷)

17.30 «Излитане», т.е., тръгване обратно за София с лични коли или с автобусче.

Обща такса за всички семинарни занятия, лекция, практики, чи гуни, обучения: 150 лв.

Пакетна цена на човек на ден, включващо нощувка + храна (закуска, обяд и вечеря)  
+ДДС: 40 лв.

Пътни за организиран транспорт с бусче, което ни взима от София, вози ни там в събота и ни връща в неделя вечер (в зависимост от броя хора, минимум 6): 50 лв. на човек. Ако пътувате от други градове, ще трябва да си осигурите личен транспорт и ние много ще се радваме на вашето присъствие! 🙏

Много моля, уведомете ме възможно най-скоро за вашето желание за участие!

0887 260 428 и [Ilinaabadjieva@gmail.com](mailto:Ilinaabadjieva@gmail.com) .

За инструктора Илина Абаджиева и всички тези прекрасни Учения и практики можете да научите повече от тази старница.

Необходимо е да действаме бързичко, ако това предложение ви харесва, за да потвърдим спането и да организираме транспорта. Моля да ми потвърдите до четвъртък най-късно, за да задействам «машината на времето», което работи винаги ... в наша полза! 🙏

Много светли поздравии на всички от мен! Надявам се да видя по този или който и да е друг прекрасен повод много скоро!

Илина

