**Jednota duše, mysle a tela**

**Rehabilitačný a meditačný víkend**

**Súlad mentálneho, duševného aj fyzického zdravia**

**Ste unavení? Vyhorení? Cítite vnútorný chaos? Stratenosť? Pocit, že neviete kam smerujete, čo chcete a pocit, že zlyhávate?**

**K tomu navyše vám telo nič nedaruje? Bolia kríže, krčná chrbtica a občas vás sekne? Alebo nechutne ťahá pod lopatkou? Zlyháva chrbtica? Koleno? Rameno?**

**Choroba je cesta a problém je náš učiteľ**

**Inšpirujúci pobyt v lone nádhernej slovenskej prírody Slovenského krasu, Centrum Shambhala, Lúčka, Národný park Slovenský kras**

**Program:**

**Štvrtok -** príchod do 16.00

Ubytovanie, privítanie, zoznámenie

17.00 – 17.45 Rozhýbanie tela chôdzou – oboznámenie sa s rehab walkingom - po ceste v aute)

18.00 – 19.30 Práca a sila mysle, očisty, meditácia

19.30 – 20.30 Večera , voľno

**Piatok**

8.00 – 8.45 Lu jong – tajné cvičenia tibetských mníchov, ranná meditácia

8.45 Raňajky

10.00 – 15.00 Rehab walking, meditácia a obed v prírode - podľa počasia (Jazero víl)

15.00 – 16.00 Voľný program, oddych

16.00 – 17.00 Prednáška – po čom telo túži ( ako vyzerá a funguje telo na fyzickej úrovni a jeho prepojenosť s“ mysľou“)

17.30 – 19.30 Prechádzka - Husitský kostol – večerná meditácia

20.00 Večera, opekačka, grilovačka

**Sobota**

8.00 – 8.45 Lu jong – Joga – ranná meditácia

8.45 Raňajky

10.00 – 13.00 Rehab walking a meditácie v prírode - podľa počasia – alebo krása učenia vnútornej sily a sily mysle spolu s praxou v meditačnej miestnosti

13.00 – 14.00 Obed

14.00 – 16.00 Voľný program

16.00 -17.30 Prednáška s  cvičením – integrácia správnych pohybových stereotypov v bežných denných činnostiach

18.00 – 19.00 Večerná meditácia a duchovné učenie

19.30 Večera, spoločná zábava, diskusie

**Nedeľa**

8.00 – 8.45 Lu jong – Joga – ranná meditácia

8.45 Raňajky

10.00 – 13.00 Rehab walking (+ cvičenie krátke) a meditácia v prírode - podľa počasia – alebo učenie a prax v meditačnej miestnosti

13.00 – 14.00 Obed

14.00 – 15.00 Pozitívne naladenie – cvičenie

15.30 Rozlúčka, cesta domov

**Lektori**

**PhDr. Janka Sušková – meditačné a poradenské centrum Klub Maitrí, o.z.**

**Kontakt +421 904 755 150, mail: maitri@maitri.sk**

Janka Sušková – viac ako 15 rokov vo vysokej manažérskej pozícii vo finančnom sektore, počas toho dobrovoľný záchranár, následne riaditeľka Červeného kríža v Bratislave a tiež zakladateľka a predseda správnej rady občianskeho združenia Klub Maitrí – poradenské a meditačné centrum.

Pri záťaži vrcholového manažéra si našla svoj ventil, nabíjanie energiou a harmóniu v opačnom svete – v tichu a starej múdrosti budhistickej filozofie, v hľadaní vnútorného šťastia, pokoja, sily mysle, v meditáciach a duchovných cvičeniach cez opakované pobyty a učenia priamo u tibetských lámov vrátane Dalajlámu. A aby nechýbal pohyb či adrenalín, okrem zachraňovania duše sa stala dobrovoľnou záchranárkou Červeného kríža, kde zachraňovala telá.

Nakoniec jej vlastné hobby učarovali natoľko, že odišla z vysokej manažérskej pozície robiť riaditeľku Červeného kríža v Bratislave a napokon sa naplno začala venovať aj meditačným technikám, rozvíjaniu vnútorného potenciálu a sily človeka – či už v samoliečení alebo nachádzaní vnútornej rovnováhy, šťastia čí v ovládaní sile mysle.

„Rozvinula som, čo ma napĺňalo, čo pomáhalo ľuďom a založila občianskej združenie Klub Maitrí , kde s plným pochopením a porozumením ich sveta, vediem ľudí – jednotlivcov a tiež firmy k nájdeniu vnútornej sily, rovnováhy, pozitívneho myslenia, harmónie duše, mysle aj tela.“

Podujatia, ktoré organizujem v spolupráci s tibetskými lámami a lekármi, navštevujú ľudia z celého sveta.

**Mgr. Andrea Chrenková – Pracovisko liečebnej rehabilitácie, FYZIO.TERAPIA s.r.o Trenčín**

**Kontakt : adachrenka@gmail.com**

Mgr. Andrea Chrenková – konateľka spoločnosti a diplomovaná fyzioterapeutka s 30 ročnou praxou.

Pred ôsmimi rokmi som sama skončila ako pacientka na vozíku. Moje pôsobenie v rehabilitácii sa od tohto momentu začalo vyvíjať iným smerom ako klasická rehabilitácia, ktorá dnes ponúka nezmyselné kombinácie liečebných postupov. Tieto liečebné postupy uchovávajú ľudí iba v procese liečenia a nie uzdravenia. Väčšina ľudí v najhoršom prípade končí invalidná, s nemožnosťou vykonávať svoju prácu a sloboda pohybu zanikne aj v bežnom živote. Ak nie je človek slobodný v pohybe, tak nemôže byť v poriadku ani po psychickej stránke a upadá do ťažkých depresií.

Bolesť, ktorú ľudia prežívajú na tele a na duši som si sama dokonale prežila. Nikto mi nevedel pomôcť. Sama som začala vytvárať proces, ktorý viedol môj život z prežívania na invalidnom vozíku k plnohodnotnému životu na vlastných nohách s úžasným bonusom skvelého vedomia mojej mysle.

Dnes všetkých našich klientov vedieme cestou uvedomenia si svojho tela a aj svojej hodnoty ako takej. Pracujeme na ambulancii liečebnej rehabilitácii v Trenčíne. Naše pracovisko navštevujú ľudia z celého Slovenska, Čiech, Rakúska ,Anglicka, Kanady, Švajčiarska, Škótska a Nórska v procese liečebných pobytov .

Ubytovanie - Centrum Shambhala, Lúčka, Národný park Slovenský kras

**Cena** : 350 eur

vrátane ubytovania, 3 nocľahov, plnej penzie, meditácií, prednášok, programu rehab-walking

**Termín**: 23.-26.4.2020 alebo

25.-28.6. 2020

1.- 4. 10. 2020

**Počet účastníkov** max. 12

Prihlášky najneskôr 10 dní pred začatím podujatia

na maitri@maitri sk, tel 0904 755 150 alebo

na [www.fyziotn.sk](http://www.fyziotn.sk) – záložka Kurzy, vypísať registračný formulár, tel. 0904 291 147