**Nometne ‘Atbrīvošanās” 2024.g.**

Pirms brokastīm un to laikā visi klusē! Sākam runāt rīta aplī pēc brokastīm.

Maģiskais rats būs pieejams visu laiku – pusdienlaikos, rītos, vakaros…

16. – 21.jūlijs (otrdiena – svētdiena)

16.jūlijs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11.00 | Iebraukšana, iekārtošanās, tēja, kafija…. |  |
| 12.00  | Sākuma aplis. Nodoma sajušana un ielikšana. | pļavā  |
| 13.00 | Maņu atvēršana. Redze, dzirde. | pļavā |
| 14.00 | Vipasana apzinātībai dabā | pļavā |
| 15.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 17.00 | Maģiskā Rata iepazīšana. | Ratā |
| 19.00 | Meditatīvais ceļojums Robežu nojaukšanai | pļavā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00  | Sapņu sarunas.  | pie mājas |

17.jūlijs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.00 | Rīta elpošanas prakse  |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00  | Rīta aplis. Maņu atvēršana. Tauste, oža, garša. | pļavā  |
| 12.00 | 1 aizsardzību slānis – sociālais. | pļavā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 16.00 | Sarunas ar kokiem. Koks – skolotājs. | Mežā |
| 18.00 | Lauka lasīšana gaisā | mežā |
| 19.00 | Meditatīvais ceļojums pie Brīvības Gara | pļavā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00  | Sarunas par Maģiskā Rata u.c. pieredzi.  | pie mājas |

18.jūlijs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.0 | Rīta elpošanas prakse  |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00  | Rīta aplis. Smalko jeb eņģelisko maņu atvēršana.  | pļavā |
| 12.00 | 2.aizsardzības slānis – dzimtas pieredze | pļavā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 16.00 | Sarunas ar akmeņiem. Akmens – pavadonis.  | mežā |
| 18.00 | Skumju un baiļu atslēgas | mežā |
| 19.00 | Meditatīvais ceļojums senču valstībā nastu atdošanai | pļavā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00  | Sadziedāšanās pie ugunskura ar Gundegu  | pie mājas |

19.jūlijs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.00 | Rīta elpošanas prakse  |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00  | Rīta aplis. Ceļojums pie Ēnas dzīvnieka | pļavā |
| 12.00 | 3.aizsardzības slānis - personiskais | pļavā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 16.00 | Sarunas ar meža Gariem | Mežā |
| 18.00 | Dusmu un vainas atslēgas | mežā |
| 19.00 | Vieglas uzkodas |  |
| 19.00 | Krāsu terapija sāpju izcelšanai | Mazgarāji |
| 21.00  | Pirts | Mazgarāji |

20.jūlijs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.00 | Rīta elpošanas prakse  |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00  | Rīta aplis. Ceļojums pie Skolotāja Gara | pļavā  |
| 12.00 | 4.aizsardzības slānis – dvēseles pieredze | pļavā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 17.00 | Sarunas ar jūras Gariem | Pie jūras |
| 19.00 | Meditatīvais ceļojums pie dvēseles pirmsākuma | pļavā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00  | Nakts pieredze mežā  | mežā |

21.jūlijs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Brīvs rīts klusumā |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00  | Rīta aplis. Atvadu vēstuļu rakstīšana  | Nojumē |
| 12.00 | Dvēseles kodols – sajušana, iepazīšana, noenkurošana | pļavā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 15.30 | Uguns rituāls atvadām – vēstuļu dedzināšana, ziedojumi | Garumājā |
| 17.30 | Noslēguma uzkodas, tēja, kafija |  |
| 18.00  | Izbraukšana  |  |

Ja iespējams – nākamo dienu pēc nometnes vēl iekārtojiet sev brīvu…

Pirms nometnes visiem būs 1 vakara vebinārs (iekļauts cenā) jānoskatās vai arī tā ieraksts jāapskata un jāuzraksta atbildes uz dažiem jautājumiem no tā.

Pēc nometnes būs 1 vakara vebnārs pēc nedēļas, lai varētu dalīties integrācijā.