**Nometne ‘Atbrīvošanās” 2025.g.** 1. - 6.jūlijs (otrdiena – svētdiena)

Pirms brokastīm un to laikā visi klusēsim! Sāksim runāt rīta aplī pēc brokastīm.  
Maģiskais rats būs pieejams visu laiku – pusdienlaikos, rītos, vakaros…  
Dienu plānojums var mainīties, atkarībā no laika apstākļiem.  
Viena no praksēm būs ēst gatavošana (pēc principa – jo vienkāršāk, jo labāk)

1.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 iekšējs ceļojums Robežu nojaukšanai | pļavā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00 | Dienas un nakts sapņu sarunas. | pie mājas |

2.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. Sistēmiskais darbs | pļavā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 16.00 | Sarunas ar kokiem. Koks – skolotājs. | Mežā |
| 17.00 | Spoguļošanas prakse. | mežā |
| 19.00 | Meditatīvais ceļojums pie Brīvības Gara | pļavā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00 | Sarunas par Maģiskā Rata u.c. pieredzi. | pie mājas |

3.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. Sistēmiskais darbs | pļavā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 16.00 | Sarunas ar akmeņiem. Akmens – pavadonis. | mežā |
| 17.00 | Skumjas un bailes. Savas un mantotas. | mežā |
| 19.00 | Meditatīvais ceļojums senču valstībā nastu atdošanai | pļavā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00 | Ugunskura vakars. | pie mājas |

4.jūlijs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.00 | Rīta elpošanas prakse |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00 | Rīta aplis. Darbs Maģiskajā Ratā – dzīves zaudējumi. | pļavā |
| 12.00 | 3.aizsardzības slānis – personiskais. Sistēmiskais darbs | pļavā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 16.00 | Zemes prakse + Ēnu atklāšana | Pļavā/sētā |
| 18.30 | Zemes prakse + Ēnu atklāšana | Pļavā/sētā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00 | Sarunas ar jūras Gariem | Pie jūras |

5.jūlijs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.00 | Rīta elpošanas prakse |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00 | Rīta aplis. Ceļojums pie pie dvēseles pirmsākuma | pļavā |
| 12.00 | 4.aizsardzības slānis – dvēseles lauks. Sistēmiskais darbs | pļavā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 16.00 | Zemes prakse + Ēnu atklāšana | Pļavā/sētā |
| 18.30 | Zemes prakse + Ēnu atklāšana | Pļavā/sētā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00 | Nakts pieredze mežā | mežā |

6.jūlijs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Brīvs rīts klusumā |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00 | Rīta aplis. Atvadu vēstuļu rakstīšana | Nojumē |
| 12.00 | Dvēseles kodols. Sistēmiskais darbs. | pļavā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 15.30 | Integrācijas prakse jaunai iziešanai pasaulē | pļavā |
| 17.00 | 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.

Būs 1 vakara onlain tikšanās nākamā nedēļā pēc nometnes, lai varētu dalīties integrācijā. Dienu sarunāsim.