**Nometne ‘Atbrīvošanās” 2025.g.**

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.

Sieviešu / vīriešu enerģiju dienai vajadzēs garo kleitu (svārkus) un kāda reāla vīrieša bikses.  
Viena no praksēm būs ēst gatavošana – nu jau ar nedaudz citu pamatprincipu.

1.diena

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11.00 | Iebraukšana, iekārtošanās, tēja, kafija…. |  |
| 12.00 | Sākuma aplis. Nodoma sajušana un ielikšana. | pļavā |
| 13.00 | Maņu atvēršana. Redze, dzirde. | pļavā |
| 14.00 | Iecentrēšanās sevī, savu robežu apzināšanās. | pļavā |
| 15.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 17.00 | Maģiskā Rata resursu prakse | Ratā |
| 19.00 | Meditatīvais iekšējs ceļojums pie Radošā Gara | pļavā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00 | Dienas un nakts sapņu sarunas. | pie mājas |

2.diena

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.00 | Rīta elpošanas prakse |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00 | Rīta aplis. Maņu atvēršana. Tauste, oža, garša. | pļavā |
| 12.00 | Radīšanas veidi un slāņi. | pie mājas |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 16.00 | Koku, akmeņu un ūdeņu mācības | Mežā |
| 19.00 | Meditatīvais ceļojums pie dziļajiem pazemes spēkiem | pļavā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00 | Gatavošanās naktij pie koka | pie mājas |
|  | Nomoda nakts ar Gariem |  |

3.diena

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00 | Rīta aplis. Dinamiskā elpošana – plūsmu iekustināšana | pļavā |
| 11.30 | Dzimtas talanti. Sistēmiskais darbs | pie mājas |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 16.00 | Dzimtas talanti. Sistēmiskais darbs | pie mājas |
| 19.00 | Meditatīvais ceļojums pie dzīvības avota | pļavā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00 | Ugunskura vakars. | pie mājas |

4.diena

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.00 | Rīta elpošanas prakse |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 12.00 | Vīrišķās enerģijas – iepazīšana un pielietošana | Pļavā/sētā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 16.00 | Sievišķās enerģijas – iepazīšana un pielietošana | Pļavā/sētā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00 | Sarunas ar jūras Māti | Pie jūras |

5.diena

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.00 | Rīta elpošanas prakse |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00 | Rīta aplis. Dinamiskā elpošana – plūsmu iekustināšana | pļavā |
| 11.30 | Dvēseles spējas. Sistēmiskais darbs | pie mājas |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 16.00 | Dvēseles spējas. Sistēmiskais darbs | pie mājas |
| 18.30 | Meditatīvais ceļojums dvēseles daļu izlīdzināšanai | pļavā |
| 21.00 | Vakariņas. |  |
| 22.00 | Nakts pieredze mežā | mežā |

6.diena

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Rīta elpošanas prakse |  |
| 9.00 | Brokastis – klusumā |  |
| 10.00 | Rīta aplis. Sinerģijas prakse. Radīšanas atslēga. | pļavā |
| 12.00 | Dvēseles kodols un ceļš. Kopīga sistēmiskais darbs. | pļavā |
| 14.00 | Pusdienas. Atpūta. |  |
| 15.30 | Integrācijas prakse jaunai iziešanai pasaulē | pie mājas |
| 17.00 | Uguns rituāls jaunā ceļa ievadīšanai | Garumājā |
| 17.30 | Noslēguma uzkodas, tēja, kafija |  |
| 18.00 | Izbraukšana |  |

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