

Relaxačno – regeneračný víkend REV



RRV je spojenie teórie a praxe v rámci zvolenej témy počas štyroch dní. Pobyť sa realizuje v prírode, v blízkosti lesa, potoka, jazera ... fyzické, duševné a duchovné cvičenia sa preto môžu prevádzať aj pod holým nebom. Zvolená téma na pozvánke sa na štvrtkovom stretnutí otvorí a nasledujúce dni rozvíja. Nedeľa je čas integrácie, odovzdanosti ... Strava je vegetariánska. Jeden z týchto dní je realizovaný formou RRD.

Pre koho je RRV

Pre ženy, mužov každej vekovej kategórie, pre tých, ktorým záleží na svojom fyzickom, duševnom zdraví.

Regeneračno – relaxačné dni sa konajú od štvrtka do nedele.

ŠTVRTOK	13:00	Príchod, aklimatizácia
	15:30	Otvorenie kurzu, otvorenie témy
	16:30	Preladenie
	19:00	V e č e r a
	20:00	Voľný program
PIATOK	8:00	Ranný cvičebný blok
	9:00	R a ň a j k y
	10:00	Predpoludňajší cvičebný blok
	13:00	O b e d
		Voľný program
	14:30	Popoludňajší cvičebný blok
	18:00	V e č e r a
19:30	Večerný program	
SOBOTA	8:00	Ranný cvičebný blok
	9:00	R a ň a j k y
	10:00	Predpoludňajší cvičebný blok
	13:00	O b e d
	15:00	Popoludňajší cvičebný blok
		TaSR – tanečná skupinová relaxácia
	<input checked="" type="checkbox"/>	tanec: <i>pomalý, mierny, dynamický, plynúci, relaxácia</i>
	<input checked="" type="checkbox"/>	sebavyjadrenie pomocou mandaly
	<input checked="" type="checkbox"/>	rozhovor, spätná väzba
	<input checked="" type="checkbox"/>	tiché precit'ovanie
19:00	V e č e r a	
	Voľný program	
NEDEĽA	8:00	Ranný cvičebný blok
	10:00	R a ň a j k y
	11:00	Záver

Cieľom RRV je uvedomenie si širších súvislostí prítomnosti a uvedomenie si svojej duchovnej svojprávosti – slobodnej zodpovednej voľby.