

Harmonogram “Rozpomeň sa na svoju (posvätnú) esenciu ženy”

Deň 1 – Privítanie v kruhu na brehu oceánu

- **Privítanie a vstupný ritual**

Na brehu oceánu otvoríme spoločný posvätný kruh. Slnečné lúče, vôňa oceánu a dotyk zeme v podobe piesku pod nohami. Oslávime príchod každej z nás.

- **Úvod: „Až na DNO“ – Panvové – odrazový most seba-poznania**

Spoznáme svoj vnútorný priestor z pohľadu tela-emócií-energie. Jemne, vedome a s úctou prepojíme roviny nášho bytia.

- **Okvetná misa v Panvovom dne**

Nielen anatomická edukácia jednotlivých vrstiev svalov panvového dna, ale aj hlboká práca s ovládaním jednotlivých vrstiev fyzicky, emočne a energeticky.

Deň 2 – Panvové dno ako misa

- **Panvové dno – misa života**

Objavíme, ako náš panvový priestor drží energiu, emócie aj životnú silu. Naučíme sa techniku vedomého vnímania týchto jednotlivých vrstiev našej existencie – telo-emócie-energia.

- **Panvové dno a Dych – kľúč života**

Prepojíme dych a jednotlivé dychové techniky s Panvovým dnom. Naučíme sa vedome dýchať a dych využiť ako cvičenie k uvoľneniu napätia či získaniu energie.

Deň 3 – VÝLET a integrácia

Spoločne sa vyberieme na cestu k miestam, kde sa oceán dotýka neba. Deň venovaný uvoľneniu, zážitkom a jemnému vnútornému vstrebávaniu toho, čo sme otvorili.

Deň 4 – Cesty v tele komplexne a celostne

- **Dve brány – brána panvy a brána krku**

Objavíme súvislosti medzi panvovým dnom a krkom. Ako hlas odráža našu

vnútornú silu, identitu, či nevypovedané životné témy. Ukážeme si bioenergetické cvičenia, ako uvoľniť túto oblasť a autenticky použiť svoj hlas.

- **Panvové dno – spojenie s rukami**

Prepojíme panvu a ruky, energiu prijímania a tvorenia. Akú rolu hrajú ruky v spojení s panovým dnom a ženskou energiou?

Deň 5 – Postoj k životu

- **Spojenie s koreňmi – chodidlá – nohy a Panvové dno.**

Spojenie s elementom Zeme. Ako naše nohy hovoria za nás? Ako komunikujú náš životný postoj, ženskú harmoniu či vitalitu?

- **Životný postoj a kompetencie**

Ako náš fyzický postoj odráža vnútornú istotu, sebavedomie a schopnosť konať? Rituál, kedy si spoločne vstúpime do kompetencií.

Deň 6 – VÝLET a integrácia

Ďalšie putovanie po ostrove – dary prírody, vôňa korenín, farby Srí Lanky a čas na tiché vnímanie.

Deň 7 – Energia ženy v každodennosti

- **Panvové dno a ženská energia vo všednom dni**

Ako si uchovať autenticitu a vitalitu aj v každodennom rytme života?

- **Panvové dno a HSS – hlboký stabilizačný systém**

Naučíme sa, ako vedome zapojiť centrum tela pre zdravie a silu.

Deň 8 – Cyklus ako dar

- **Ženská cyklickosť I. a II.**

Pochopenie a prijatie ženských - lunárnych fáz - cyklov, práca s nimi v súlade s telom, emóciami a energiou.

Ako s jednotlivými cyklami pracovať, ako si plánovať aktivity a využiť tak ich potenciál bez trápenia a naplno? Praktické využitie.

Deň 9 – VÝLET a integrácia

Deň plný inšpirácie – nové miesta, nové vône, nové pocity. Čas na oddych aj zdieľanie.

Deň 10 – Posvätný sval východu

- **VIP sval**

Objavíme hlboké tajomstvo ženského tela a jeho spojenie so spiritualitou.

- **Ženská spiritualita**

Ako ju žiť v bežných dňoch a byť v spojení?

Deň 11 – Spoločné ponorenie a liečenie

- **BONUS – skupinová liečebná technika kvantovej hypnózy (QHHT podľa Dolores Cannon)**

Spoločne sa ponoríme do jemnej, vedenej cesty, kde sa dotkneme odpovedí z hĺbky nášho podvedomia.

Deň 12 – Uzavretie cesty

- **Dobrovoľný doobedný výlet**

Posledné dotyky Srí Lanky pred odchodom.

- **Záverečný rituál**

Podakovanie, zdieľanie a uzavretie kruhu. Odchádzame s otvoreným srdcom, jasnou myslou a praktickou výbavou do našich životov.

Tento retreat nenahrádza odbornú lekársku, psychologickú ani fyzioterapeutickú starostlivosť. Všetky odporúčania a cvičenia sú poskytované na základe akreditovaných školení lektorky a slúžia výlučne na podporu sebapoznania, osobného rozvoja a celostnej pohody. Každá účastníčka sa zúčastňuje bioenergetických cvičení, meditácií a workshopov dobrovoľne, na vlastnú zodpovednosť a bez akéhokoľvek nátlaku. Účastníčka potvrdzuje, že je v takom zdravotnom stave, ktorý jej umožňuje zúčastniť sa programu retreatu, a v prípade akýchkoľvek zdravotných obmedzení o nich vopred informovala lektorku.