



POLETNI ODMIK NA OTOKU IŽ
ART TERAPIJA IN SUP JOGA / NOTRANJA ALKIMIJA
Otok Iž, Korinjak – Hrvaška / 19. do 26. 8. 2023

Vse, kar smo, že smo. Nenavadna izjava, pa vendar intuitivno zaznavamo, da smo večdimenzionalno neskončno bitje skrito za realnostjo vsakdana. Velikokrat se sprašujem, kako naj spoznam in postanem to neskončno Bitje v meni. Kako ga doseči? In modreci pravijo: nič lažjega, ko bi se le znali upočasniti, odpreti in biti prisotni s tem, kar je, z edino absolutno popolnostjo. Ampak pot do tja ni ena sama in ni enaka za vse. Mislimo, da vemo, kdo smo, ampak kdo smo v globinah naše Duše? Pot do notranjega Jaza je potovanje v neznano, ki za nagrado obljublja mir in blaženost. »Spoznaj samega sebe« je zelo priljubljena mantra. In vendar potovanje navznoter, v temo, v podzemlje, v izkušanje in predajo, v aktiviranje notranjega vedenja, zaupanja in negovanja občutka celovitosti... ni potovanje v deželo LALALA.

Sprostitev vseh naših teles, globinska in trajna sprostitvev, je najbolj naraven, telesu prijazen in nežen način, da se potopimo vase. Sprostitev je prepuščanje in dopuščanje, da nas nežno objame tišina, nič, svetloba, lepota in da okusimo »čisti obstoj«. Tudi umetniško samoizražanje je način, da se potopimo globoko v naše neznano (nezavedno) kraljestvo obstoja. Je srečanje z željami in aspiracijami naše Duše. Je varen način odkrivanja in opuščanja strahov, dvomov, blokad, vzorcev in odporov na vseh nivojih, mentalnem in čustvenem, kajti vse je energija. In energija potrebuje gibanje, pretok, zaznavanje in čutenje. Čutenje je povezava z razumevanjem in ponovnim povezovanjem z notranjo pokrajino našega čudovitega ogromnega Bitja. In kljub vsemu, to, kar berete, so moje besede, ki naj vas povabijo, da na to pot stopite in jo doživite sami.

Veselim se teh dni, ki jih bomo preživeli skupaj na še vedno prvinskem Dalmatinskem otoku Iž, otoku z izjemno energijo, na našem epskem odkritju lepote in radosti, na poti notranje alkimije.

Dobrodošli, Taja

SUP JOGA / Slow down, open Up, be Present.

Upočasni svoj um, odpri svoje srce in bodi prisoten v svojem telesu.

Joga je kot glasba. Ritem telesa, melodija uma in harmonija duše ustvarjajo simfonijo življenja.

(B.K.S. Iyengar)

- Vsako jutro bomo svoje telo in čute prebudili in nahranili z izbranimi Hatha joga asanami (pozdrav soncu in pozdrav luni).
- Vadili bomo nekaj preprostih Pranayam in LSD (dolgo, počasi, globoko) dihalno tehniko.
- Z različnimi telesnimi in energijskimi vajami bomo svoje telo in um zasidrali v stanje miru in se predali nič (celoti) Božanske Zavesti.
- Počivali bomo v globoki prisotnosti Vira v ležečem položaju (Shavasana), če bo le mogoče, blizu morja. Izkusili bomo aktivacijo, prebujanje naše vitalne (Kundalini) energije.
- Nato bomo po gibalnih vajah zmeščali naše boke in dolge mišice s plesom brez forme na notranji impulz in izbrano glasbo ter se potopili v občutenje (z aroma esencami, zvokom in Koshi zvončki).
- Dovolili si bomo upočasnitev, mehko, lahkotnost, prizemljitev.
- Umirili in usmerili bomo svoj um preko iskanja točke notranje stabilnosti z nekaj preprostimi asanami na SUP-u.
- In doživeli in se prepustili glasbi, ki jo skrbno izbiram, da nas zapelje še globlje.

UMETNOSTNA IZRAZNOST - ART THERAPY*

Spoznaj samega sebe.

Pleši, poj, se smej, se igray - ko si žalosten, zlomljen, osamljen, sredi bojevanja, izgubljen, in ko si srečen in popolnoma svoboden. (Rumi)

- Vsak dan bomo ustvarili (izdelali) eno (ali več) slik na temo, ki jo bom izbrala.
- Izrazili se boste v katerem koli materialu, tehniki ali mediju, ki ga boste želeli ali izbrali.
- Po uri likovnega ustvarjanja (umetniškega samoizražanja) bomo svoja dela predstavili v skupini, drug z drugim bomo delili misli, spoznanja, občutke, iskali simbolne pomene in skrivnost našega »arta«.
- Aktivirali bomo našo sliko, da bo spregovorila v našem nezavednem jeziku (barv, simbolov, črt in oblik).
- Samoizražanje na umetniški način aktivira delovanje desne hemisfere, ki je zadolžena za doživljanje emocij in občutkov.
- Po notranjem delu z »artom« bomo sprostili svoja zakopana čustva, a našli tudi svoje Sanje in Želje, v katerih je skrit dar naše Duše. Neverjetno čarobno.

* **Art therapy** is a form of expressive therapy that uses the creative process of making art to improve a person's physical, mental, and emotional well-being. The creative process involved in expressing one's self artistically can help people to resolve issues as well as develop and manage their behaviors and feelings, reduce stress, and improve self-esteem and awareness

MITOLOGIJA IN ASTROLOGIJA VENERE

Prepusti se čudežu Lepote.

Lepota se začne v trenutku, ko se odločiš biti to, kar si. (Coco Chanel)

- V petek zvečer bomo naredili razstavo naših artov.
- Pogovarjali se bomo o mitološkem in astrološkem pomenu Venere - planeta lepote, ljubezni in umetnosti.

- Naredili bomo ritual posvečen boginji Veneri.

KDO SEM

Verjamem v transformativno moč in zdravilne učinke ustvarjalnega in umetniškega izražanja (creative and expressive arts). Posvečena sem praksam in tehnikam globinske sprostitve telesa in uma (Body&Mind), v kateri lahko izkusim Blaženost in Sebe kot Ljubezen. Tako in zato se je rodil ta program; za umik v čudovite pokrajine svojega čutečega Bitja.

Po izobrazbi sem arhitektka.

Sem tudi soustanoviteljica in vodja Fundacije Art of imagination (Umetnost domišljije), namenjeni večji uveljavitvi dobre arhitekture ter kuriranju in razstavljanju sodobne umetnosti. Imam certifikat vaditeljice Gong Kriya Yoge učitelja Don Conreauxa iz Kalifornije in licenco za vodenje Pomoči z umetnostjo (Expressive arts therapy&coach by Avi Goren Bar).

KAJ NAS ČAKA

Odklop, odklop, odklop. Umik. Stik. In odkrivanje, čudenje, doživljanje skritih, skrivnostnih in še neaktiviranih delov sebe. Srečanje s samim seboj, svojo esenco, bistvom, bitjo, Dušo, ki je akt Notranje Alkimije - spremembe. To je pot samo spoznanja (Know Thyself).

Sicer pa bomo delali vaje z energijami po sistemu čakera za:

- **Sprostitev** fizične in čustvene napetosti, utrujenosti / Varnost (1. čakra)
- **Pretočnost** / Ustvarjalnost (2. čakra)
- **Zavedanje** svoje notranje moči / Samozavest (3. čakra)
- **Odpiranje** srca / Radost, Hvaležnost (4. čakra)
- **Odkrivanje** potencialov / Igrivost (5. čakra)
- **Zaupanje** v tok življenja / Intuicija (6. čakra)
- **Povezanost** / Predaja (7. čakra)

Zahtevnost joge je zmerna, predhodno znanje ni potrebno.

Program je izkustvene narave (learning by doing).

CENA

188 eur + tedensko bivanje v hotelu ali kampu Korinjak + 10 euro na uro za najem sup-a

Število mest je omejeno, za EARLY BIRD PRIJAVE DO 20. junija vam podarim individualno uro »art terapije«.

Pišite mi na e-mail tajalokar@gmail.com

Info: Taja Legat Lokar

M: + 386 41 241 631

IG: @taja_ll

Info za bivanje:

www.korinjak.com

reception@korinjak.com

Tukaj sem, da vas navdihnem/usmerjam na mističnem potovanju notranje alkimije. Ste zraven?