# BIOGROUP SZÍV-LÉLEK TÁBOR 2017. JÚLIUS 30. JELENTKEZÉS: +36703137214

| | VASÁRNAP | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 | | ébresztő | ébresztő | ébresztő | ébresztő | ébresztő | ébredezés |
| 7:30 | | Lelkünk ébresztése reggeli meditáció | Lelkünk ébresztése reggeli meditáció | Lelkünk ébresztése reggeli meditáció | Lelkünk ébresztése reggeli meditáció | Lelkünk ébresztése reggeli meditáció | |
| 8:00 | | Testünk ébresztése jóga | Testünk ébresztése jóga | Testünk ébresztése jóga | Testünk ébresztése jóga | Testünk ébresztése jóga | Reggeli |
| 9:00 | | Reggeli | Reggeli | Reggeli | Reggeli | Reggeli | |
| 10:00 | érkezés, szállás elfoglalása | Miszlay Zsuzsanna természetgyógyász-fitoterapeuta: Szörpkészítés gyógynövényekből. Egy téli és egy nyári ízesítő-ízelítő! | Lieber Natasa Shiatsu masszőr: 4 elem (tűz, föld, fém, víz) Energiaáramlás a testben. Elemekhez tartozó szervek, életfunkciók, érzelmek. Elemek harmóniája, diszharmóniája. | Miszlay Zsuzsanna természetgyógyász–fitoterapeuta: Gyógynövény gyűjtő tanséta a tábor körül-belül. Hajolj le, ismerd fel, ismerd meg! | Lieber Natasa: Az ötödik elem. A fa jellemzői általánosságban. A fa elemhez tartozik a harag, ezt gyakorlatokkal oldjuk. Nyújtó gyakorlatok, tánc, kiabálás a pusztában. | Nagy Gyula, Villamos mérnök, Reiki mester: Hogyan nyerjük vissza egészségünket | szállás elhagyása, pakolás, indulás, igény szerint strandolás. ebéd a Szelidi-tónál |
| 13:00 | Ebéd | Ebéd | Ebéd | Ebéd | Ebéd | Ebéd | |
| 14:00 | | Szieszta | Szieszta | Szieszta | Szieszta | Szieszta | |
| 16:00 | megnyitó, bemutatkozás. Görei-Pap Ildikó pszichológus, életviteli tanácsadó: Az elveszett női boldogság nyomában! | Szelidi-tó: hátúszásoktatáska, halbiológia óra, keszeget eszeget, felejthetetlen megismerkedés a Kukoricással stb. | 4 elem gyakorlati feladatok játékosan, pl.: meridiánok megtapasztalása egy-két gyakorlattal, hangok kiadása, érzékelések (ízek, színek, hideg, meleg stb.) A nap folyamán az elemeket megtapasztaljuk, pl. mezítláb járunk a földön, strandra megyünk, este tábortűz. | Tanuld meg mit használhatsz egészséged védelmére. Végül beszéljük meg, értékeljük amiket gyűjtöttünk! | Mandala festés! A fa elemhez tartozik a kreativitás is, így miután megszabadultunk a feszültségektől, festeni fogunk. | Nagy Gyula: Univerzális gyógyászat, Bioelektromos gyógyászat, Speciális természetgyógyászat, Felkészülés a tűzönjárásra! | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 19:00 | Vacsora | Vacsora | Vacsora | Vacsora | Vacsora | Vacsora | |
| 20:00 | Közösségi program | Közösségi program | Tábortűz | Közösségi program | Ki mit tud? | Tűzön járás, Búcsú est | |
| 23:00 | Villanyoltás | Villanyoltás | Villanyoltás | Villanyoltás | Villanyoltás | Villanyoltás | |