

## **3 napos vipasszaná elvonulás**

**Címe:**

### **Vipassana meditáció a mindennapokban Vipassana gyakorlatok és a koncentrált jelenlét hatása az életünk teremtésére**

**Időpont: 2022. február 11-13.  
(péntek 08.00 órától vasárnap 16.00 óráig)**

Az elvonulás leírása: Nemes csendet követő elvonulás. Az elvonulás időtartama alatt lehetőségünk van megismerni és gyakorolni Sayadaw Mahasi, Sayadaw U Pandita, Ven. Dhammasami és Sayadaw Sunlun burmai szerzetesek által kidolgozott vipassana gyakorlatokat az ülő, járó, álló és légzéses meditációs formákon keresztül. Ennek a gyakorlatnak a célja a saját testi és tudati folyamataink közeli, pontos és éber megfigyelése, amely során fejlődik önismeretünk, mély koncentrációs állapotokat érünk el és megismerünk mély, intuitív bölcsességeket a dolgok valódi természetéről.

**Az elvonulás alatt a vírushelyzetre való tekintettel plazma generátoros  
légfertőtlenítés lesz folyamatosan a meditációs teremben.**

Vezeti: Tóth Andrea Beáta – ([www.vipassana.hu](http://www.vipassana.hu), [www.szuleterrapia.hu](http://www.szuleterrapia.hu),  
[www.thetaterapia.hu](http://www.thetaterapia.hu))

Étkezés: Vegán és gluténmentes.

Elvonulás ára: 42.000 Ft, előleg: 25.000 Ft

Az előleget kérjük a következő számlaszámra utalni:

Budapest Bank 10100826-51217300-01005005 Tóth Andrea Beáta

Helyszín Szob, Napporta elvonulóhely.

[www.napporta.hu](http://www.napporta.hu)

Létszám: max. 25 fő, a jelentkezés sorrendjében, az előleg befizetésével

Ellátás: reggeli, ebéd, tea, forrásvíz

Jelentkezés, információ: Tóth Andrea Beáta,

tel.: +36 20 358 0297, email: [tohandreabeata@gmail.com](mailto:tohandreabeata@gmail.com)

**Program**

### *Péntek*

07.30 – 09.00	Megérkezés – adminisztráció
09.00 – 10.00	A helyszín körbejárása, ülésrend, egyéb tudnivalók
10.00 – 12.00	Bevezetés a meditációba, az elvonulás szabályainak ismertetése, fogadalomtétel
12.00 – 13.00	Ebéd
13.00 – 14.00	Relaxáció és fekvő meditáció
14.00 – 15.00	Járómeditáció
15.00 – 16.00	Ülőmeditáció
16.00 – 17.00	Járómeditáció
17.00 – 18.00	Légzésmeditáció
18.00 – 19.00	Forró limonádé és pihenő
19.00 – 21.00	Előadás és záró meditáció

### *Szombat*

05.30	Ébresztő
06.00 – 07.00	Lazító jóga és meditáció
07.00 – 08.30	Reggeli és pihenő
08.30 – 09.00	Járómeditáció
09.00 – 10.00	Ülőmeditáció
10.00 – 11.00	Járómeditáció
11.00 – 12.00	Ülőmeditáció
12.00 – 13.00	Ebéd
13.00 – 14.00	Relaxáció és fekvő meditáció
14.00 – 15.00	Járó meditáció
15.00 – 16.00	Ülőmeditáció
16.00 – 17.00	Járómeditáció
17.00 – 18.00	Légzésmeditáció
18.00 – 19.00	Forró limonádé és pihenő
19.00 – 21.00	Előadás és záró meditáció

### *Vasárnap*

05.30	Ébresztő
06.00 – 07.00	Lazító jóga és ülő meditáció
07.00 – 08.30	Reggeli és pihenő
08.30 – 09.00	Járómeditáció
09.00 – 10.00	Ülőmeditáció
10.00 – 11.00	Járómeditáció
11.00 – 12.00	Ülőmeditáció
12.00 – 13.00	Ebéd és pihenő
13.00 – 15.30	Záró előadás és beszámolók