

## **3 napos vipasszaná elvonulás**

**Címe:**

### **Metta gyakorlatok**

**Saját magunk elfogadása és a jóakarát erősítése, a csalódottságérzés, irigység, féltékenység és harag feloldására.**

**Időpont: 2022. március 18-20.  
(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 légzésezes 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.szuletesterapia.hu](http://www.szuletesterapia.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