

DESCRIÇÃO COMPLETA DO PROGRAMA DE RETIRO DE REIKI

25, 26 e 27 de Março de 2011

Local: Quinta das Águias – Paredes de Coura

Orientadora do retiro: Sónia Gomes (APR – 000132PT)

SEXTA FEIRA (25 de Março)

19.00h – Recepção / Acomodação

20.15h – Jantar Vegetariano

21.30h – **INTRODUÇÃO: Abordagem sobre os cinco princípios do Reiki**

22.00h – **Meditação GASHÔ e uma breve Introdução à Meditação sobre a respiração**

A principal actividade mental usada nas meditações sobre a respiração é a concentração, a habilidade de manter a atenção focalizada sobre o que quer que se esteja a fazer, sem se esquecer ou vaguear para outros objectos. Aqui, o objecto de concentração é a própria respiração. Na sua forma mais efectiva, a concentração é acompanhada pela atenção discriminativa, outra função da mente que, como um guarda, está alerta contra distrações e pensamentos perturbadores.

SÁBADO (26 Março)

08.00h – Meditação em silêncio

09.00h – Pequeno-Almoço

10.00h – SESSÃO DE LIMPEZA ENERGÉTICA

Aplicaremos a técnica do Banho Seco – “KenYoKu”. Qualquer pessoa pode realizar este exercício.

10.30H – PARTILHA DE REIKI

A troca de experiência e de Energia Reiki, não só entre praticantes de reiki, como também de prática ou tratamento para pessoas que queiram experimentar esta forma de terapia energética. Qualquer pessoa poderá participar, independentemente de ter recebido ou não a Iniciação em Reiki.

12.00H – Circulo Aberto de partilha - Sessão aberta

13.00h – Almoço Vegetariano

14.30H – PASSEIO LIVRE PELA QUINTA

A Terra é a Mãe, que nos concede os nossos corpos. Após a nossa caminhada pela Terra, os nossos corpos a ela tornarão. O fogo, que é a nossa essência, vem das estrelas, e é às estrelas que as nossas essências retornarão. Os nossos espíritos pertencem ao vento, assim como a nossa respiração. As nossas palavras são aquilo que respiramos, e é por isso que são sagradas.

15.30H – EXERCÍCIOS PRÁTICOS DE ENERGIZAÇÃO E ALINHAMENTO DE CHAKRAS

Teremos exercícios activos no final do passeio, com o intuito de energizar e alinhar os Chakras em contacto directo com a natureza e a energia da mãe terra.

16.30H – DEFINIÇÃO BUDISTA TIBETANA DOS CINCO SIMBOLOS DE REIKI – Breve abordagem

Sessão de esclarecimento e partilha sobre a influência do Budismo na prática do Reiki: Conceito de Karma, Dharma e a importância das 4 nobres verdades para o desenvolvimento da compaixão.

O orador será **Joep Ingen Housz**

18.00h – MEDITAÇÃO DINÂMICA DO CHAKRA DO CORAÇÃO

É uma meditação dinâmica especialmente simples e de exercícios com movimento, o que pode ajudar a aliviar a tensão interna, permitindo que a energia do coração flua livremente. O chakra do coração é o meio para todos os outros chakras.

Esta é uma meditação em que inicialmente se dança ao som de diferentes ritmos. Depois de nos fundirmos na dança e no controle da respiração, poderemos render-nos à magia dos sons tibetanos e mergulhar na eternidade de som e silêncio.

19.45h - Jantar Vegetariano

21.00H – RECITAÇÃO DE MANTRAS e breve introdução à prática de TONGLÉN

O som é o instrumento primordial da criação, do Universo... **MANTRAS** são palavras de poder que tem a capacidade de mobilizar energia

MANTRA que vamos recitar:

LOKA SAMASTA SUKHIÑO BHAVANTU

“Que todos os seres em todas as partes sejam felizes e livres e que os meus pensamentos, palavras e acções contribuam de alguma forma para a felicidade e para a liberdade de todos.”

No final da recitação deste mantra, teremos uma meditação em silêncio ao som de taças tibetanas e gongos e uma pequena **prática de Tonglén**. A prática de tonglén é um método para nos conectarmos com o sofrimento (o nosso próprio sofrimento e o que nos rodeia onde quer que possamos ir). É um método que nos leva a superar o nosso medo da dor e a dissolver a dureza do nosso coração. Acima de tudo, faz despertar a compaixão que é inerente a todos nós. Tomar consciência de que somos capazes de reciclar as energias que nos paralisam, porque nos paralisamos nelas...

DOMINGO (27 de Março)

08.00H – MEDITAÇÃO EM SILÊNCIO

08.45H – Pequeno-almoço

09.45h – A importância da compaixão na nossa vida diária – Breve reflexão

10.30h – Partilha de REIKI em contacto com a Natureza

12.00H – Meditação escrita

12.30H - Almoço

14.00h – ENSINAMENTO E PRÁTICA DA TÉCNICA DE “CURA DO CORAÇÃO”

O ressentimento, a raiva, a culpa, são venenos que nos afastam da felicidade, sugam a nossa alegria e harmonia e semeiam doenças. Esta técnica destina-se à aprendizagem da manifestação do perdão. Possibilitará que acessemos a um padrão adequado para essa manifestação, assim como para desenvolvermos a compaixão e focalizarmos a situação de outros ângulos (não nos apegando unicamente ao nosso ponto de vista, à nossa verdade).

15.30H – RELAXAMENTO

Como a prática anterior será intensa, teremos um período de relaxamento para podermos analisar em silêncio, interiorizar tudo o que sentimos e deixarmos a nossa energia fluir e assentar no nosso corpo.

16.00H – Circulo de Partilha aberto perguntas e repostas com a participação de Joep Ingen Housz

17.00H – CHÁ - ENCERRAMENTO

REGRAS PARA A UTILIZAÇÃO DO ESPAÇO:

- Estacionar as viaturas fora da quinta
- É proibido trazer qualquer tipo de drogas ou álcool
- Não é permitido fumar dentro da Quinta
- Trazer roupas quentes e confortáveis (de preferência branco ou tons claros), mantas para meditação, tapete de Yoga e calçado adequado para passeio pelo campo.
- É proibido usar calçado na sala de práticas
- Não deixar qualquer tipo de lixo na sala de práticas bem como em qualquer área da quinta dado que existem sítios próprios para colocar lixo.
- Devem trazer água (garrafas de ½ Litro), biscoitos ou bolachas para poder comer e beber caso tenham fome durante o retiro, fora das horas das refeições.

TRANSPORTE

Podemos combinar levar o menor número de carros possível e partilhar com quem precise de boleia. Pouparamos o ambiente e gerimos as despesas de deslocação... Marcamos um ponto de encontro comum e partimos rumo a Paredes de Coura para a Quinta das Águias!

PAGAMENTO:

120 Euros por pessoa (inclui Estadia e Alimentação Vegetariana – Jantar de Sexta feira, pequeno Almoço de Sábado, Almoço de Sábado, Lanche Sábado, Jantar Sábado, Pequeno Almoço de Domingo e Almoço de Domingo).

Inscrição: 20 Euros (deduzíveis nos 120 Euros do valor total do retiro).

A inscrição e o respectivo pagamento terão de ser efectuadas até ao dia 15 de Março de 2011.

Esperamos que tenha uma bela experiência e que desfrute ao máximo este retiro!

Abraço de luz,

Sónia Gomes

