



Jóga- és Életmód tábor

Bilimbo Naphegy



Ezen a héten minden reggel 20 perces napindító jóga foglalkozással kezdjük a napot. Kérünk benneteket, hogy ezért 8:30-ig érkezzetek meg a Bilimbóba! A hét folyamán megismerkedhetünk a körülöttünk lévő világ kincseivel, a szelektív szemétyűjtéssel, és sokat beszélgetünk arról, hogy mi lesz a Földünkkel 10, 20 és 100 év múlva. Minden nap kézműveskedünk. Elkészítjük pl. csillogó sötétkék hullámpapírból és gyöngyökből a végtelen és tiszta óceánt, üres tejes dobozból és joghurtos pohárból Bilimbo Manó ÖKO házát és még sok más meglepetést. A délutáni pihenő után a nap végén szintén egy 20 perces kis jóga foglalkozás vár benneteket.

Hétfő:

A hetet a harmonikus testmozgás és meditatív gyakorlatok mellett egy alaposabb ismerkedéssel kezdjük, ami nemcsak egy szokványos bemutatkozást jelent, hanem a lecsendesítő gyakorlatok eredményeképp megjelenő tudatos jelenlétet, önmagunk tanulmányozását, tudatosabb megfigyelését is.

Ezen a napon az óceánt jelenítjük meg, a napi meditációt és testmozgást követően mindenki elkészíti a végtelen, tiszta, mély óceánt hullámkarton, gyöngyök, csillámok segítségével. Majd mesélhet mindenki ehhez kötődő élményeiről, tapasztalatairól és végül címet is adunk alkotásunknak.

Kedd:

Kedd, a mandalák napja. Délelőtt különféle mandalákat tanulmányozunk, hogy délután mi magunk is létrehozassunk egy nagy közös remekművet, melyhez a kreativitás és az élénk fantázia elengedhetetlen. A mandalánk elkészítéséhez tehát bármit felhasználhatunk, fő, hogy a végeredmény szép és harmonikus legyen. Ezen a napon előkerülnek a mandala színezők is és nagyon sokat beszélgetünk arról, honnan is ered maga a szokás és milyen népek körében a legelterjedtebb.

Szerda:

Szerda a környezettudatosság napja, ezért kérünk Benneteket, hogy hozzatok magatokkal kidobásra szánt tejes vagy joghurtos dobozt, hogy elkészíthessük Bilimbo manó ÖKO házát, amire természetesen napelemet is szerelünk és megbeszéljük, hogyan rendeznénk be, hogy az a lehető legkörnyezetbarátabb legyen. Sokat beszélgetünk ezentúl a szelektív hulladékgyűjtésről, az újrahasznosításról, a fenntarthatóságról és természetesen ezen a napon sem felejtünk el jógázni!

Csütörtök:

Csütörtök, a mudrák, az ászanák napja, amikor sokat foglalkozunk a helyes test- és kéztartással, megtanuljuk, miben tudnak minket segíteni és mikor használjuk őket. Szép, lecsendesítő zenét hallgatunk és meditációnk közben tudatosan figyelünk a helyes ülés módra. Délután árnyjátékot játszva felelevenítjük a mudrákat, akár óriásira nagyítva a falon!

Péntek:

Pénteken indiai, nepáli, kínai meséket, történeteket elevenítünk fel és a meseszereplőket papírgurigából el is készítjük. Kimonókkal, szárikkal, kendőkkel ékesítjük fel őket és persze a sok mese mellett megmozgatjuk magunkat a héten tanult mozdulatokat, ászanákat alkalmazva.