

DOSTROJENIE DO PROCESU ŻYCIA

Warsztaty filozoficzno-medytacyjne Marcina Fabjańskiego



Zapraszamy Was do Włoch na intensywny, tygodniowy program medytacji i dociekań, aktywujący mądrość i dobrostan, który bierze się z naszego współlistnienia z naturą. Warsztat zawiera elementy praktyki stoickiej i filozofii wschodnich. Eksplorujemy antyczne ścieżki nadawania życiu sensu.

CEL

Spotykamy się w Parco Naturale Dei Monti Simbruini na warsztacie, który pomoże nam wyleczyć się z zespołu deficytu natury. Rytm życia, jaki wymusza na nas wielkie miasto – ze sztywnymi godzinnymi pracy, cyklami dojazdów i powrotów oraz kulturowym wymogiem punktualności – sprawia, że ignorujemy naturę. Odnowienie związku z naturą, które jest celem warsztatu wzmacnia odporność, wyostrza zmysły i inteligencję, poprawia zdrowie fizyczne oraz psychiczne i wpływa dobrze na nasze relacje rodzinne oraz społeczne.

PROGRAM

W czasie serii starannie zaplanowanych mikro-wypraw w naturę zbadamy, jak

wygląda proces życia, w który nie ingerowała ludzka ręka i nauczymy się wykorzystywać tę wiedzę do pogłębienia sensu naszego istnienia. Badania pokazują, że świadomy pobyt w naturze mocno wpływa na dobrostan: redukuje niepokój, zapobiega wypaleniu, zwiększa kreatywność.

Pierwszego dnia, z pomocą lekkiej medytacji i rozmowy, zrzucimy z siebie przeciążenie codziennymi problemami. Każdego kolejnego dnia ruszamy na kilka godzin w Apeniny, nieforsownym szlakiem, na którym możemy obserwować proces życia – naturalne siły, które działają na zewnątrz nas i w naszym ciele – i uważnie się do nich dostrajać. Będziemy odbywać ćwiczenia dowrażliwiające poszczególne zmysły. Nauczymy się sprawnego przechodzenia do pogłębionej medytacji. Wieczorem dyskusja, ćwiczenia filozoficzne i medytacja. Atmosfera warsztatu jest swobodna – stanowimy wspólnotę dociekań, a nie grupę szkoleniową.

Dzięki warsztatowi zbudujesz podstawy programu filozoficznego dbania o szczęście przez całe życie.

PRZYKŁADOWY ROZKŁAD DNIA

- Wspólna medytacja
- Śniadanie
- Warsztat stoicki: czytanie tekstów rzymskich stoików, takich jak Seneka albo Marek Aureliusz, eksperymenty myślowe, pisanie terapeutyczne, ne ćwiczenia, dociekanie.
- Lunch
- Lekki trekking na szczyt Monte Autore (1855 m.) Nauka natychmiastowego wchodzenia w stany podwyższonej uważności dla zregenerowania ciała i umysłu
- Kolacja
- Dociekanie i medytacja

MIEJSCE

Apenińska Stacja Filozoficzna położona jest 80 km od Rzymu. To fascynujące miejsce, położone wśród bukowych lasów i skał, wodospadów i strumieni, średniowiecznych zabytków i antycznych ruin.

TERMIN

23.09. – 29.09.2018

CENA

1680 zł plus 200 euro (w tym pobyt i transport we Włoszech, bez biletu lotniczego)

PROWADZĄCY



Marcin Fabjański - przez większość dorosłego życia zgłębiałem sposoby budowania świadomego życia, między innymi medytując przez dwa lata w klasztorach Azji, robiąc doktorat z filozofii i badając jak proces pisania wpływa na umysł i ciało. Jestem autorem pierwszego polskiego poradnika praktyki filozoficznej „Stoicyzm Uliczny”, sześciu innych książek, filmów dokumentalnych i scenariuszy. Jako dziennikarz byłem nagrodzony między innymi Grand Pressem i nagrodami Independent Press Association w Nowym Jorku. Dla „Przekroju” wymyśliłem i piszę scenariusz komiksu filozoficznego „Panna Angst”.

Zapraszam serdecznie,
Marcin Fabjański

<http://selfoff.com/pl/>