

# ANTYCZNE TERAPIE – JAK NADAWAĆ ZNACZENIE ŻYCIU

**Strategie dobrego życia: Budda, Epikur, Laozi, Stoicy**



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. Warsztaty organizuje i prowadzi dr Marcin Fabjański.

## CEL

Człowiek potrzebuje wyższego sensu i spójnej strategii działania, by świadomie kształtować swoje życie, zamiast być niewolnikiem okoliczności. Warsztaty uczą sprawdzonych filozoficznych i medytacyjnych technik, które pomagają to osiągnąć..

## PROGRAM

Będziemy ćwiczyć techniki mentalne, studiować dzieła dawnych mistrzów, odbywać medytacyjne wyprawy w naturę, uczyć się filozoficznych dociekań. Każdy uczestnik dostanie narzędzia do wytyczenia swojej własnej ścieżki w skomplikowanym świecie. Antyczne szkoły filozoficzne zaprojektowały wiele skutecznych praktyk wspierających szczęśliwe, świadomego życie, takich jak stoickie panowanie nad wewnętrzną mową –

natłokiem myśli, zbitkiem zamrożonych fragmentów przeszłości, podszytych lękiem scenariuszy, które zasysamy bezkrytycznie ze świata. Nauczymy się stosować ćwiczenia wyobraźni: eksperymenty myślowe, podsycanie wewnętrznych obrazów, używanie w praktyce terapeutycznych formuł.

#### PRZYKŁADOWY ROZKŁAD DNIA

1. Medytacja – poznawanie własnego umysłu i ciała
  2. Śniadanie
  3. Blok przedpołudniowy: praca z emocjami i schematami myślenia
  4. Lunch
  5. Blok popołudniowy: teoria i praktyka medytacji, wspólne dociekanie
  6. Kolacja w miasteczku Trevi nel Lazio
  7. Indywidualna medytacja/rozmowy z prowadzącym/czas wolny
- Częścią programu jest nieforsowny trekking na szczyt Monte Autore (1855 m n.p.m.)

#### 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.

#### TERMINY

- 28.04. – 04.05.2019 (długi weekend majowy)  
16.06. – 22.06.2019 (długi weekend związany z Bożym Ciałem)

#### CENA

1480 zł plus 220 euro (w tym pobyt i transport wewnątrz Parku narodowego Simbruini, 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

[www.selfoff.com/pl](http://www.selfoff.com/pl)