

## DESCRIÇÃO COMPLETA DO PROGRAMA DE RETIRO DE REIKI E MEDITAÇÃO

**15, 16 e 17 de Outubro de 2010**

Local: [Quinta das Águias – Paredes de Coura](#)

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

### **Sexta-feira (15 Outubro)**

**19.00h** – Recepção / Acomodação

**20.30h** – Jantar Vegetariano

**21.30h** – **INTRODUÇÃO: O QUE É A COMPAIXÃO?**

**QUAL A SUA IMPORTÂNCIA NA PRÁTICA DE REIKI?**

“Quanto mais contemplamos o mundo com amor,

Mais desenvolvemos a compaixão:

o desejo de que o outro se liberte de todo o sofrimento...

Quem deseja o bem dos semelhantes, tem dentro de si uma fonte infinita de coragem.”

**DALAI LAMA**

**22.30h** – Prática de Meditação com os cinco princípios de Reiki para a aprendizagem do desenvolvimento da compaixão.

### **SÁBADO (16 Outubro)**

**08.00h** – MEDITAÇÃO

**09.00h** – Pequeno-almoço

**10.00h** – **LIMPEZA ENERGÉTICA – kenyo ku**

**11.30h** – **TÉCNICAS DE REIKI TRADICIONAL JAPONÊS- OKUDEN – II nível Reiki**

- Hasurei Ho

- Mokunen

Ensinarmento - Saber Interpretar as percepções durante a aplicação de Reiki

**12.30h** – **ALMOÇO**

**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** – **TÉCNICAS DE REIKI TRADICIONAL JAPONÊS – OKUDEN - II Parte**

- GYOSHI HO

- KOKI – HO

- ZENSHIN KOKETSU-HO

- USHITE CHIRYO-HO

- NADATE CHIRYO-HO

- OSHITE CHIRYO-HO

- SEI-HEKI CHIRYO-HO

- KOTODAMA – INTRODUÇÃO E BREVE PRÁTICA

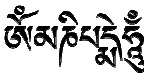
**17.00h** – **PRÁTICA DE SHU CHU REIKI**

A palavra japonesa **Shu Chu** significa literalmente «**concentrado**». Esta técnica pratica-se num grupo ou num encontro de praticantes de Reiki e é uma das minhas técnicas preferidas devido à união que se cria no grupo.

**18.30h** – **PARTILHA DE REIKI**

**20.00h – JANTAR**

**21.00h – MEDITAÇÃO E RECITAÇÃO DE MANTRAS**

*OM MANI PADME HUM* -  Representa o amor e compaixão. É o mantra de Avalokiteshvara (ou Chenrezig), o Buda da Compaixão e a divindade protetora do Tibete. Assim, as seis sílabas, **OM MANI PADME HUM**, significam que na confiança da prática de um caminho que é uma união indivisível de método e sabedoria, podemos transformar o nosso corpo, discurso e mente impuras no corpo, discurso e mente exaltadas de um Buda. No final da recitação deste mantra, teremos uma meditação em silêncio ao som de taças tibetanas.

**DOMINGO (17 de Outubro)**

**8.00H – MEDITAÇÃO**

**9.00H – Pequeno-almoço**

**10.00h - ENSINAMENTO DE TÉCNICAS PARA ALINHAR E LIMPAR CHAKRAS** (ao ar livre)

**11.30h – Partilha de REIKI na Natureza**

**13.00H – Almoço**

**14.30h – ENSINAMENTO E PRÁTICA DA TÉCNICA DE “CURA DO CORAÇÃO” - OKUDEN**

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).

**15.45H – RELAXAMENTO**

**16.00H – Circulo aberto**

**17.00H – CHÁ e SESSÃO DE 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, Ensinaamentos, Estadia e Alimentação Vegetariana – Jantar de Sexta feira, Pequeno Almoço de Sábado, Almoço de Sábado, Lanche Sábado, Jantar Sábado, Pequeno Almoço de Domingo, Almoço de Domingo e Lanche de Domingo).

Inscrição: 30 Euros (deduzíveis nos 120 Euros do valor total do retiro).

A inscrição e o respectivo pagamento terão de ser efectuadas até ao dia 12 de Outubro de 2010.

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

Inscrições através de [actividades@spasozen.com](mailto:actividades@spasozen.com)

Abrço de luz,  
Sónia Gomes

