

# Böjt és léböjt tábor



**Időpont:** 2011. július 20. szerda - július 24 vasárnap, 5 nap, 4 éj

**Helyszín:** Cservák vendégház, Csesznek Várhegyköz 1.

**Szállás-lehetőségek:** két-három ágyas szobás elhelyezéssel

**Léböjt tábor díja: 48.000 Ft**

**Böjt tábor díja: 35.000 Ft.                    maximális létszám: 13 fő**

**Érkezés:** július 20-án déli 12.00-óráig, távozás július 24-én 16 órakor.

A böjt során használjuk a jóga és a mazdaznan tisztítóeljárásait, valamint a modern tisztító technológiákat (mentális tisztítás: tudati technológia, neurofeedback, biorezonanciás parazitaírtás: zapper).

**Léböjt tábor menetrend:**

19-én otthon könnyű étkezés: hús, tojás és sajtmentes, főzelék, vagy zöldségféle, saláták, és gyümölcs.

20-án délben nyers bio zöldség saláta hidegen sajtolt bio olajjal, citromlével. Este meleg nyers zöldségleves fogyasztása. Megismerkedés a zöldturmix itallal. Nagymennyiségben vese, máj és vértisztító teakeverékek fogyasztása.

**21-től 23-ig léböjt kúra, aminek a menetrendje a következő:**

6.30 -kor ébresztő

7.00        1. nap búzafülé, 2.-3. nap frissen préselt gyümölcslé választható keserűsós víz ivása, gyógyteák.

8.00 – 9.30 jóga gyakorlat: böjt során alkalmazott emésztőszervekre és anyagcserére ható jóga gyakorlatok gyakorlása, lézgyógy gyakorlatok  
10.00 -13.00 belső szervi tisztító gyakorlatok elsajátítása és végzése  
13.00 – 13.30 frissen préselt bio zöldségleves fogyasztása, gyógytea.  
13.30 – 15.00 pihenés a természetben májpakolással, előadás, beszélgetés.

15.00 – 16.30 séta a Bakonyban vagy a Várhoz.

16.30 – zöldségleves, forrásvíz, gyógytea

17.00 – 18.00 Relaxáció, lézgyógyterápia

18.00 – 19.00 rövid jóga gyakorlat.

19.00 - Szauna, beszélgetés, filmvetítés

21.30 Csendes pihenő

24-én visszatérés nyers vegyes bio salátákkal, nyers levessel.

A tábor során a böjtölésről, tisztítókúrákról és az egészséges táplálkozásról lesznek előadások. Naponta kétszer speciális jóga gyakorlat a tisztulás hatásainak fokozására. Ezen kívül lesz rövid teljes belátmosás, jóga nidra és pránajama gyakorlás, valamint kirándulás a környéken. Minél több időt igyekezünk majd a szabadban tölteni, hogy a természet gyógyító erejét is ki tudjuk használni.

Estéknként spirituális témájú filmek vetítése, mandala színezés, mantra éneklés.

A gyakorlatban megismerkedünk a böjt során használható legerősebb tisztítóeljárás, a vastagbél mosás technikájával. Ehhez mindenkinek egy beöntő készülékkel kell rendelkeznie. (Gyógyászati segédeszköz boltokban kb.2.000 Ft-ért beszerezhető)

Naponta használjuk a zapper (vírus-baktérium és gombaölő) készüléket, valamint a Viofor mágneságyat.

A résztvevők megtanulják, hogyan kell egy több napos böjtből egészségesen, szakszerűen visszajönni, utána milyen életvezetési dolgokra kell figyelni.

**A böjt tábort tartják:** Selmeci József Csongor és Ágota a veszprémi Ahimsza Jógaközpont vezetői, minősített vezető jógatanárok, életmód-táplálkozás tanácsadók

**Érdeklődés: jelentkezés: Selmeci Ági és Csongor 30/237-0838, 30/6494-055, [yoga@yoga.hu](mailto:yoga@yoga.hu),**

**Jelentkezési határidő:** 2011. június 10. előleg 25.000 Ft, a következő számlára: OTP Veszprém 11773487-03891210