

Zo beneden, zo boven,



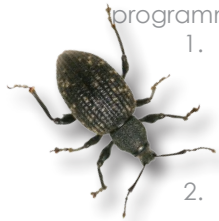
In de Dordogne, aan de rivier de Céou, wordt dit jaar voor de tiende maal een natuur-training gegeven. We kamperen aan de rand van de Céou op de camping Le Douzou (www.douzou.nl)

Zo beneden, zo boven zal dit jaar het hoofdthema vormen van de week in de Céou.

Insecten zullen onze gidsen zijn. Zij zullen ons de weg wijzen binnen het veld van verbinding: geleid worden door je contact met soortgenoten, je omgeving en andere soorten en tevens je individuele inbreng leveren waardoor het gezamenlijke veld wederkerig wordt. Het dagprogramma zal je daar elke dag op een andere manier toe uitnodigen.

Mensen die **voor het eerst** met mij naar de Céou gaan, zal ik meenemen naar de vier windrichtingen/ de bronnen van de Céou. We zullen daar werken met het energieveld van het water, de plek eromheen (bomen/planten/stenen) en zo de natuur leren verbinden met onze eigenheid en onze levensthema's.

Voor mensen die al meer met mij zijn mee geweest, zijn er vijf programma mogelijkheden:



1. spiritueel dieptewerk: op een plek aan de Céou zul je elke dag drie uur (van 11 tot 14.00 u) verblijven. Zo kun je de diepte, breedte, hoogte en beweging in jezelf als centrum van het **nu** verkennen. (voor mensen die de bronnen al verkend hebben)
2. de bronnen verkennen met als thema "**zo beneden, zo boven**: meedoen met de meditatie van de beginners op je eigen niveau en met je eigen thema's, b.v. je bestemming of een levensdilemma of met het weekthema.
3. bij de bronnen de trilling van de windrichting ontdekken. met je eigen drum (als je de bronnen al kent en geïnaugureerd bent) en hoe je contact maakt met het wezen van de bron.
4. Je eigen boommedicijn maken op zeven chakra niveaus (voor geïnaugureerde leerlingen)
5. **Zo beneden, zo boven** programma.

Alle programmaonderdelen zullen lopen van 10.00 tot 14.00 uur.

"leren praten met de natuur" is voor iedereen mogelijk als je bereid bent "tijd" te nemen, te luisteren en je te laten leiden.

Basisregels van de dag:

- stilte vanaf het opstaan tot **na** het ontbijt
- na het ontbijt, om 10.00 uur, openen we de dag met het ochtendgebed en bespreken we de plannen van de dag
- daarna alleen, met twee/ drie of met de groep op pad naar gelang het programmaonderdeel met stilte als uitgangspunt. Terug om 14.00 u.
- voor het eten om 17.00 u delen in de grote groep
- voor het avondeten wordt om beurten voor de groep gekookt. Afhankelijk van de groepsgrootte kan er voor de groep gekookt worden door de camping-beheerder.
- 18.30 u. gezamenlijk avondeten
- 20.30u. avondritueel met trommels, zang en dankgebed.

Behalve de stilte overdag en het delen aan het eind van de middag is iedereen vrij al dan niet aan het programma deel te nemen. Een dag(deel) luieren of de omgeving verkennen kan altijd.

Op **dinsdagavond 11 mei 2010** wordt een kennismakingsbijeenkomst gehouden en zullen tevens praktische afspraken gemaakt worden over samen reizen kamperen e.d.

Kosten training: 400,00 € , exclusief reis en verblijfskosten.
Overmaken voor 28 mei op giro 811822 f.n.v. Andromeda o.v.v. Céou



Reis en verblijfskosten: afhankelijk van de mogelijkheid om samen te reizen en het aantal inzittende per auto. De camping is eenvoudig en goedkoop (+/- 10 € pppd) als je het niet erg vindt om sober te zijn. Diner 's avonds ongeveer 14,00 €. Mogelijkheid tot het huren van een caravan.

Opgeven graag zo spoedig mogelijk tot uiterlijk 1 mei.

Meer informatie over mij en mijn manier van werken op www.spiritueelvormgeven.nl met een aparte site van de Céou



Ria Font Freide
Spiritueel Vorm-gever