

Shamanskt vårretreat information



FREDAG 2/4

09:00 Incheckning
10:00 Samling & presentation
Cirkel öppnas inför retreatet.
12:00 *Lunch*
13:00 Tinku Workshop (Carla)
14:00 *Rast & fika*
15:00 Röda tältet (Natalia)
16:00 Shamansk trumresa: Kraftdjuren och Regnbågen (Francisca)
17:30 *Middag*
19:00 Rapéceremoni
21:00 Överraskning!

LÖRDAG 3/4

09:00 *Frukost*
10:00 Shamansk yoga (Carla).
11:00 Skogsbad & Soundhealing (Francisca)

12:00 *Lunch*
13:00 Despacho
14:00 FIKA RAST
15:00 Shamansk trumresa: Wombhealing, undre världen & övre världen (Natalia)
17:30 MIDDAG
19:00 Eldceremoni med despacho, sång och kakao.

SÖNDAG 4/4

9:00 *Frukost*
10:00 Städning & utcheckning
11:00 Vi stänger cirkeln tillsammans, delar med oss av våra upplevelser under helgen.
13:00 Retreatet slut

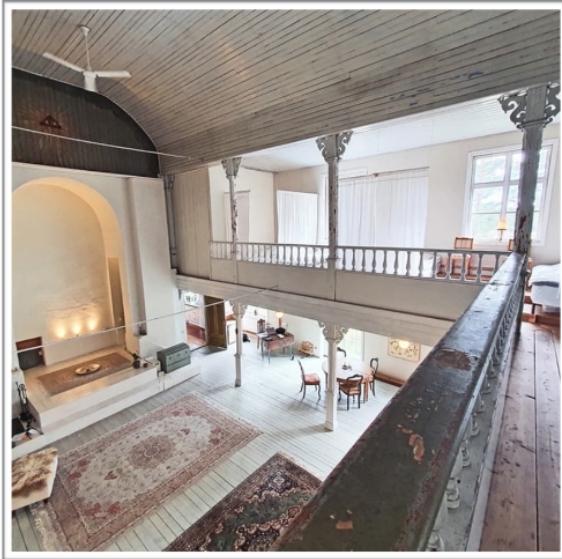
Minimarknad öppen hela tiden.

Alla healingstekniker som presenterats i schemat är en del av den shamanska praktiken för att uppnå balans, släppa tunga energier, göra plats för ett fritt energiflöde och för att må bra i själen.



Rapé är en helig naturmedicin schamaner & urfolket använder sig av för rening och meditation. Den är känd bland annat för att rena mottagaren från tunga/negativa energier, vässa sinnet, uppnå grundande effekt och detoxa kroppen. Rapé ges med yttersta respekt av en shaman genom en så kallad "snuff" där shamanen blåser upp örterna i vardera näsborre hos mottagaren. Det är frivilligt att få Rapé under ceremonin. Det går bra att vara med utan.

Tinku är en preinka och andisk ritual som utövas i Bolivia. Tinku betyder möte mellan två krigare. Mötet sker via en dans, dansen är en krigarteknik från början så som Judo eller capoeira. Målet med dansen är att få tillgång till olika tillgångar såsom jord, flod osv. Syftet sker via att offra till moder jord/ Pachamama något eller blod. Alla quechas eller aymara bör gå igenom denna ritual innan de gifter sig.



Maten kommer att vara plantbaserad och lagad med kärlek av Suzan Baran som har Instagram kontot @matsomedicin. Den är inkluderad i priset hela din vistelse tid från att du checkar in till att du checkar ut. Det kommer vara anpassat efter våra aktiviteter och därför kommer vi bjuda på måltider som är lätta för magen att bryta ned under detta intensiva healingarbete. Välkommen att ta med dig snacks och extra tilltugg om du behöver det.

Det finns begränsade platser för övernattnig vilket ingår vid köp av hela retreatet. För den som väljer övernattnig behöver denne ta med egna sängkläder och handdukar. Sovplatserna finnes på den vackra läktaren där vi sover som vi gjort

sedan urminnes tider tillsammans med vår tribe.

Det kommer under hela vistelsen att finnas en minimarknad öppen med olika produkter du kan köpa. Det kommer finnas allt från esoteriska varor som rökelse, kristaller, örter till miljövänliga kläder & tygpåsar.

Liljero Retreat ligger i Högsbo (Heby), 5 min från Tärnsjö, i Heby kommun och i Uppsala län. Adressen är Högsbo 123 i Tärnsjö

Bil:

Stockholm: 1,5 tim

Arlanda: 1 tim

Uppsala: 45 min

Sala: 30 min

Eskilstuna: 1,5 tim

Gävle: 1 tim

Västerås: 1 tim



Tåg/ buss från Stockholm (Uppsala Länstrafik: <https://www.ul.se/>): Sök på t.ex. Uppsala Centralstation - Högsbo. Buss nr 867 stannar utanför Liljero Retreat. Denna buss går endast vardagar. Alternativt ta buss 844 (45 min) från Uppsala till Harbo där du ev kan bli upphämtad (kolla med retreatarrangören vad som gäller för just ditt retreat/ workshop). Sök på sj.se för resväg och tider.

Investering:

Det finns 4 olika biljetter som bokas via [machi.Bokadirekt.se](https://machi.bokadirekt.se)

 Biljett nr1: Retreat komplett med 2 heldagar + 2 nätter
övernattning + alla aktiviteter + alla måltider + bonus söndag
förmiddag = 4444:-

 Biljett nr2: Retreat 2 heldagar + alla aktiviteter + alla måltider
= 3333:-

 Biljett nr3: Retreat fredag dag + alla aktiviteter + alla måltider
= 2222:-

 Biljett nr4: Retreat lördag dag + alla aktiviteter + alla måltider
= 2222:-



<i>Francisca Infante</i>  Francisca driver det Shamanska Kultur- & Hälsocentret MACHI. Fil.kand i Pedagogik. Diplomerad Hälsocoach. Diplomerad Kostrådgivare. Diplomerad Friskvårdsmassör. Månpåstina och häxa. Shamansk mentor/elev. Motto: Normalisera shamanismen i samhället. Erbjuder bland annat shamansk healing och månceremonier. www.machi.se ♥ 💬 📍 @machi.se 📌	<i>Natalia Selek</i>  Natalia driver företaget Indigostyrka som erbjuder coaching, doulauppdrag, shamansk healing och wombhealing. Diplomerad KBT & ACT Coach, Doula i FUR metoden, Healing & chakrabalansering samt Vaginal steam facilitator. Medicinvinna som erbjuder shamanska trumresor, mindfulness kurser och vaginal steaming cirklar. Studerar till Peridiesm Hydroterapist och har erfarenhet av pedagogisk verksamhet. Motto: Ta tillbaka din kraft!! Indigostyrka.se ♥ 💬 📍 @nataliaselek 📌	<i>Carla Brieba Paravicini</i>  Bruja de luz, ljushäxa, mentor och medicinvinna. Legitimerad grundskollärare och går grundprogrammet i Shamanism. Erfarenhet av Rapé och fullmånceceremonier som lärning. Utbildning inom dynamisk pedagogik, didaktiskt ledarskap & konfliktantering. Tinkudansare med kunskap inom meditation och avslappning. Motto: Att tända varje människans sol inombords! ♥ 💬 📍 @pachmama.life 📌
---	---	--

Kontakta oss för frågor!

Varma hälsningar,
Francisca, Natalia & Carla

franciscainfante@me.com
kontakt@indigostyrka.se
carlabriebe_p@hotmail.com

