

VIAȚA INTEGRATIVĂ

Izvor pentru viața spirituală
<https://viataintegrativa.academiaintegrativa.ro/>

**„Înțelepciunea vieții e simplă: fă ca pe unde
ai trecut tu să fie mai bine ca înainte!”**

– Nicolae Iorga (foto. Patricia Horga)

*Mi-au înflorit, ca-n ceruri, toți merii și cireșii,
Iară caișii te așteaptă ca să vii...
Pe frunte să îmi pui petale aurii,
Iară la gât, stelute-n coliere!
S-au parfumat cu viață și cu soare,
Iar ploaia i-a făcut nemuritori,
Adesea ca în gânduri să-mi cobori
Când toți cireșii sunt în floare...*

Porția de poezie – Roxana Cotigă

<https://www.facebook.com/pg/portiadepoezie/about/>



Fotografie - Codruța Prunariu

Urme de Lumină



Luna Aprilie ne amintește despre transformarea Revistei noastre de la statutul de Ziar, la cel de Revistă (26.04.2021). A trecut deja un an de atunci!... Vreau să mulțumesc celor care au adus un aport la dezvoltarea și creșterea acestei reviste, atât celor care încă fac parte din echipă, cât și celor care nu mai fac, dar au avut rolul și rostul lor! Au adus lumină, cunoaștere și au împărtășit cu noi toți din experiențele și minunile sufletelor lor.

Sunt profund recunoscătoare pentru tot acest parcurs, pentru tot ce am învățat odată cu voi și de la voi, dragi coechipieri! Împreună am lăsat urme de lumină, venite din spiritele noastre unice, care au dorit să se exprime în acest fel. Vă mulțumesc de mii de ori! Acesta este un mod de a vă recunoaște meritele și autenticitatea voastră! Poate de la mine mai puțin, dar de la univers mai mult!

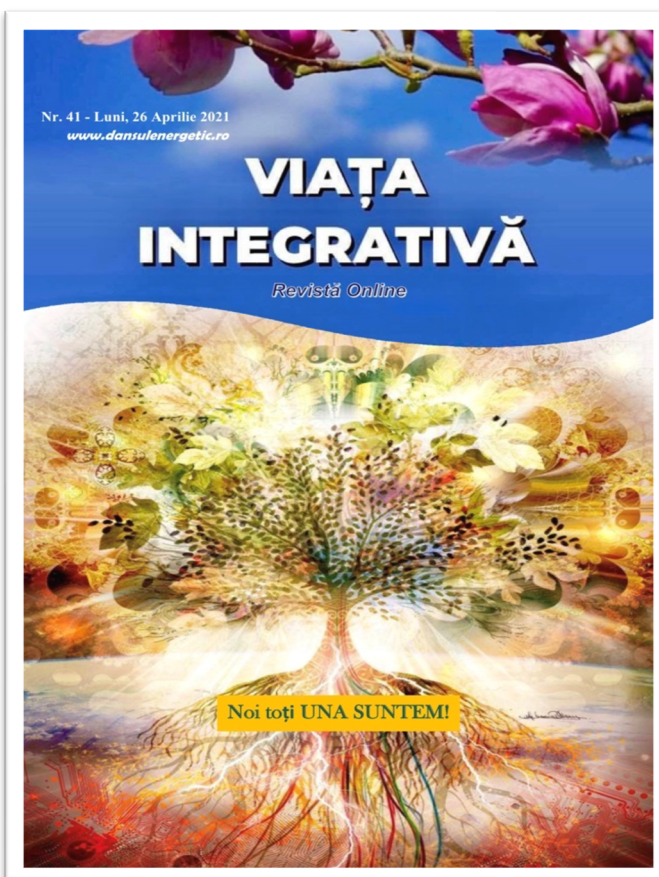
Binele făcut nu va rămâne nerăsplătit! Într-o formă sau alta, răsplata va veni de la divinitate! Poate nu în modurile în care v-ați aștepta, ci în felurile neștiute și miraculoase ale universului, pentru fiecare dintre voi, așa cum aveți nevoie!

Eu sunt tare bucuroasă că unii dintre voi, dragi colegi, mi-au rămas alături și astăzi, și chiar s-au alăturat și alții noi! Totul este într-o continuă transformare și metamorfoză, precum natura, anotimpurile și însăși viața.

Cert este că am contribuit cu toții la creșterea conștiinței întregului din care facem parte! Evoluând conștiința colectivă, ne înălțăm și noi odată cu ea, fiecare în parte, fiecare cât poate duce, într-o ordine și armonie divină a sinelor noastre nemuritoare!

Fac o plecăciune cu această ocazie în fața voastră, dragii mei, și închin un gând bun pentru viitor: pentru CUNOAȘTERE, pentru IUBIRE, pentru LUMINĂ și pentru VIAȚĂ, în eternitatea momentului prezent!

Vă îmbrățișez!
Roxana Cotigă



Primul număr sub noua titulatură
- Revista VIAȚA INTEGRATIVĂ

Curs de Alimentație Integrativă – etapa a III-a

Oameni buni, vă mulțumesc pentru că v-ați înscris la cursul de Alimentație integrativă!
Iată că ne îndreptăm către o nouă etapă din acest curs!

Măști, 19 aprilie, de la ora 19:00 începem predarea celei de-a III-a etape a cursului de Alimentație Integrativă: Alimentația de înaltă performanță. Vă invit cu bucurie și drag să participați la acest eveniment!

Participarea este gratuită!

La finalul întâlnirii noastre vom găti împreună salata integrativă de mazăre, după care vom servi masa împreună! Pentru a găti împreună cu noi, vă recomand să aveți pregătite următoarele ingrediente: mazăre verde, pătrunjel, mărar, leuștean, ulei, ceapă, lămâi, hrișcă hidratată, roșii, castraveți, ardei, semințe de floarea-soarelui hidratate, cimbru, sare, piper, chili.

În cadrul evenimentului de măști vom aborda următoarele activități:

1. Pregătirea pentru trecerea la alimentația vegetariană
2. Cura integrativă preventivă
3. Crearea supra-alimentelor
4. Alimentația pitagoreică
5. Gătim împreună salata integrativă de mazăre

Înregistrarea video de la etapa precedentă de Gătit Integrativ poate fi accesată la următoarea adresă:
https://www.youtube.com/watch?v=9_H3FwD3tNE

Dacă încă nu v-ați înscris la cursul de Alimentație Integrativă, puteți să o faceți acum accesând următoarea adresă: <http://www.alimentatieintegrativa.ro/curs-alimentatie/>

Întâlnirea din data de 19.04.2022, de la ora 19:00 va fi transmisă pe:

-Zoom la adresa:

<https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlNWWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>

Meeting ID: 816 607 6356; Passcode: 1234

-Facebook la următoarele adrese:

<https://www.facebook.com/CoachingIntegrativRomania>

<https://www.facebook.com/DansulEnergetic.official>

<https://www.facebook.com/radiointegrativromania/>

-Youtube la următoarea adresă:

<https://www.youtube.com/channel/UCFTh5pZGofzKOam2i6zU0Gg>

Înregistrările video de la evenimentele precedente pot fi accesate la următoarele adrese:

1. Prezentare I. Coaching Integrativ <https://www.youtube.com/watch?v=NVyvQBvh4xQ>

2. Prezentare II Coaching Integrativ <https://www.youtube.com/watch?v=G1JeOEufcQQ>

3. Întrebări și răspunsuri referitoare la Coachingul Integrativ:

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=281167847490317

4. Întâlnirea Promotorilor <https://www.youtube.com/watch?v=vkj-MI4zyzw>

5. Etapa. I: Alimentația integrativă: Relansarea vieții prin alimentație integrativă

<https://www.youtube.com/watch?v=SMEvFRSNNhs>

6. Etapa. I: Alimentația integrativă: Fundamentarea Alimentației Integrative

<https://www.youtube.com/watch?v=vs4nlbv-cko>

7. Etapa a II-a: Alimentația integrativă: Gătitul integrativ - partea a I-a

<https://www.youtube.com/watch?v=27aVL7GHOcA>

8. Etapa a II-a: Alimentația integrativă: Gătitul integrativ - partea a II-a

<https://www.youtube.com/watch?v=mAecEX-kEIM>

9. Etapa a II-a: Alimentația integrativă: Gătitul integrativ - partea a III-a

https://www.youtube.com/watch?v=9_H3FwD3tNE

Fișa de înscriere pentru Promotori poate fi completată accesând următoarea adresă: <https://forms.gle/s7r4EegEstTY3icV8>

Vă aștept cu drag!
Ioan

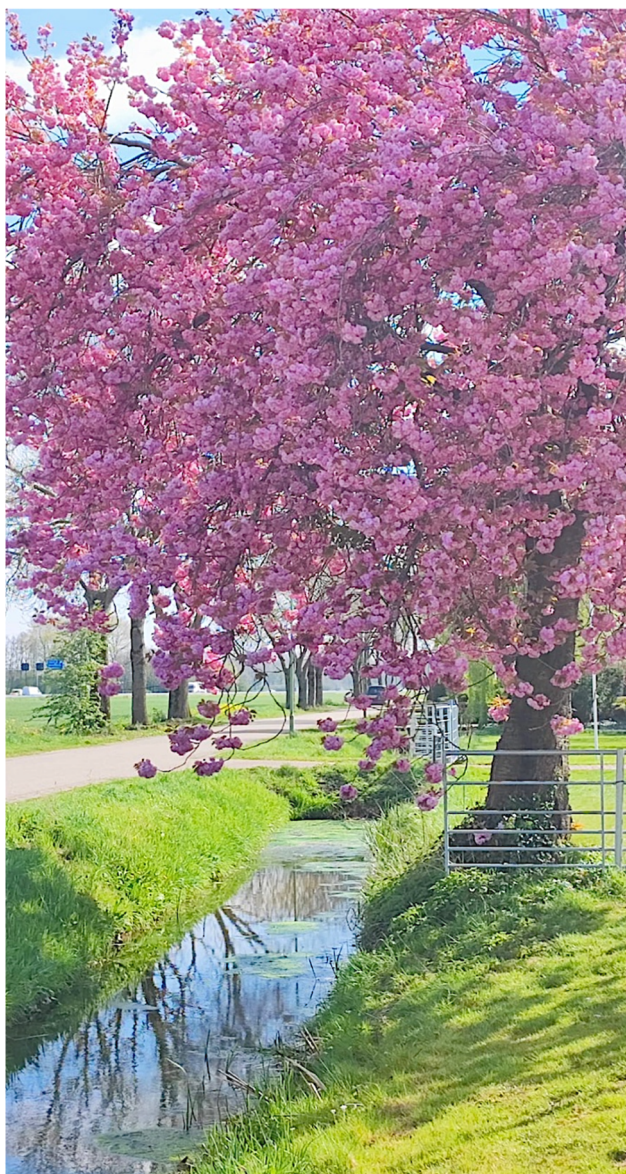
Mesagerul

Atunci când scrieți sau simțiți că ați ajuns la o înțelegere asupra vreunui aspect al acestei vieți trăite aici pe Pământ, asigurați-vă că mesajul pe care vreți să îl transmiteți nu vine dintr-o judecată, dintr-o părere pe care simțiți să vi-o dați, sau utilizați asta pentru a emite judecăți și a pune etichete. Acele etichete în primul rând vă vor amprenta pe voi înșivă cu acele atribute, însușiri!

Scriu astăzi despre VIAȚĂ! Scriu pentru a vă aminti că voi toți sunteți VIAȚA și ea nu desconsideră nicio ființă însuflețită și nicio altă formă de viață. Voi de ce puneți etichete?

De ce emiteți judecăți asupra felului în care celălalt alege să se manifeste și de ce vă doriți să îl schimbați? Dacă îți dorești TU să se schimbe și nu este el cel care își dorește, este clar că acela nu e omul potrivit ție.

Cei pe care îi admiri, și care te inspiră, și lângă care crești fără efort, sunt cei care nu te judecă și îți vorbesc cu blândețe despre aspectele pe care le văd în tine și ale căror efecte le-au văzut în propriile lor experiențe.



Orice cuvânt pe care îl spui despre altcineva devine amplificarea acelei însușiri în tine. Orice mesaj ai avea de transmis fă-o cu atâta blândețe încât celălalt să își dorească să devină imaginea pe care tu i-o descrii despre el.

Fă-o numai dacă e acolo și simți că te ascultă cu adevărat și își dorește... altfel viața însăși te va direcționa către cei cărora le aduci utilitate în propriile vieți.

Transmite mesajul, iar aceia care îl pot conține vor integra acele coduri primite odată cu cuvintele tale.

Transmite-le din spațiul tău sacru și creează-l întotdeauna, dar mai ales atunci când simți cu toată inima că ți se cere!

Nu o face pentru bani sau pentru a primi aprecierea sau aprobarea cuiva! Transmite pentru că tu conții o perspectivă la care ceilalți încă nu au ajuns. Acest mesaj nu este doar pentru cei care sunt activi în domeniul spiritualității, ci pentru toți cei care vor să fie conectați la propria lor ființă expansionată.

Ești mesagerul în momentul în care știi și conții și felul în care cel care îl recepționează îl simte și îl înțelege!

Rosemarie Bianca Iordache

Foto. – Rosemarie B. Iordache

Rugăciunea prin metanie

„Omul, în genunchi în fața lui Dumnezeu, este mult mai mare!” – Arsenie Boca

Într-unul dintre textele religioase citite am remarcat o apreciere cu totul deosebită referitoare la metanie: *De fiecare dată când ne plecăm genunchii și ne ridicăm, arătăm cu fapta că, prin păcat am fost azvârliți la pământ, dar iubirea de oameni a Ziditorului nostru ne-a rechemat la cer.*

Sunt practicant de metanii de peste doi ani. Am ajuns să practic metanii fiind într-o suferință care mă împiedica să merg și să îngenunchez. În urma unei operații care a avut loc la unul dintre genunchi, a fost afectat un nerv care-mi bloca flexibilitatea genunchiului. Această limitare ducea la umflarea și blocarea efectivă a acestuia, încetinind deplasarea și fiind aducătoare de durere. Am ajuns să practic metanii la recomandarea lui Ioan. La început nu am înțeles ce este metania. Am început practicarea acesteia cu un mare efort, fiind necesară masarea genunchiului înainte și după practică. Când începeam să fac metanii sub genunchi trebuia să pun un prosop moale pentru protecție. Așa am practicat metaniile timp de peste două luni însoțindu-le ulterior și de practica dansului energetic.

În prezent metania face parte din viața mea. Face parte din tehnicile care mă ajută să întâmpin viața cu bucurie și încredere. Nu mai am nevoie de prosop sub genunchi pentru că acesta este vindecător! Mă deplasez cu ușurință și-mi fac treburile casnice fără probleme! Am făcut chiar și drumeții alături de persoane mult mai tinere, fiind plină de vitalitate!

„Inima omului are trei compartimente: primul este Cunoașterea, ca o condiție esențială a realității lumii de dincolo; al doilea - Iubirea - necesară sfințirii și curățirii omului și al treilea - Voința necesară Desăvârșirii omului.

Iubirea nu are marginile omului, nici spațiul, nici timpul. Nu pierde niciodată, e puternică, încât străbate dincolo de mormânt și ajunge pe cel iubit. Străpunge iadul, care nu-i poate sta împreună și străbate cerul. Iubirea e însușirea lui Dumnezeu, prin care a creat lumea văzută și nevăzută și toată făptura care-l cunoaște e străbătută de iubire. Dacă am stărui cum trebuie în iubirea aceasta fără margini s-ar răsfrânge și în noi obârșia asta divină.” – Arsenie Boca

Procedura de efectuare a unei metanii

1. **Interiorizarea.** Ne plasăm în fața icoanelor și ne interiorizăm cu scopul de a ne conecta cât mai bine la sursa infinită care vine de la Dumnezeu. Suntem atenți la corpul nostru și îl studiem din tălpi și până în creștet ca și cum l-am descoperi pentru prima dată.

Retragem gândurile și aducem mintea în inimă, iar atenția o îndreptăm asupra corpului nostru, în special în zona pieptului.

2. **Mentalizarea unui obiectiv.** Ne facem un plan de rugăciune pentru toată perioada în care vom face metaniile, astfel încât să stabilim un scop clar și bine definit. Putem să facem metaniile și fără să avem un scop, dar în acest caz se reduce efectul lor. De aceea, vă propun să găsiți de fiecare dată când faceți metaniile, un motiv bine definit pentru care să faceți metaniile, motiv care țină de năzuințele și aspirațiile noastre benefice, atât pentru noi cât și pentru semenii noștri. Putem face metaniile cu scopul de a ne susține pe noi înșine sau cu scopul de a ne susține semenii.

3. **Semnul crucii.** Este profund benefic pentru ființa noastră să facem semnul crucii în timp ce facem metaniile, semnul crucii poate fi un argument în plus în rugăciune și vă propun să-l faceți înainte și după fiecare metanie, ca și cum am pecetlui rugăciunea prin metanie. Semnul crucii este un atu foarte important în metanie pentru că prin acesta se creează o armonizare a stărilor din ființa noastră prin modelarea energetică a tuturor lichidelor din corpul fizic, prin ionizarea moleculelor de apă și rearanjarea lor în forme geometrice regulate, așa cum s-a demonstrat în cercetările făcute de Masaro Emotto.
4. **Aplecarea în metanie și ridicarea.** Din poziția verticală, având spatele drept și picioarele ușor flexate, ne așezăm în genunchi, cu sprijin pe palme, apoi ne aplecăm spre înainte până ce atingem ușor fruntea de pământ. Ne ridicăm în poziția verticală făcând ordinea inversă a mișcărilor descrise mai sus.
5. **Invocația.** Așa cum am spus, în timpul metaniilor este important să facem invocații, așa cum simțim noi că este benefic. După ce am făcut metania, fiind atenți să facem în continuare semnul crucii, facem o invocație stabilită încă de la începutul seriei de metanii sau facem o invocație așa cum simțim în acel moment. După ce am făcut invocația și semnul crucii de mai multe ori, reîncepem ciclul cu următoarea metanie.

Experiment de motivație pentru practicarea metaniilor

Luați o sticlă transparentă și umpleți-o cu apă. Introduceți în ea un praf de argilă.

Urmăriți, vă rog, procesele care au loc în sticlă. La început argila va difuza în tot volumul de apă, de sus și până jos, după care va începe să se decanteze.

Culcați apoi sticla în mod repetat în planul orizontal. Veți observa cum argila din sticlă începe să difuzeze din nou în conținutul sticlei.

Așa cum se petrec lucrurile în sticlă, tot așa se petrec și în interiorul nostru doar că în cazul corpului uman, procesele decurg mult mai lent. Atât energiile grele cât și reziduurile se depun mai greu și se dizolvă mai greu, dar principiile de funcționare se respectă întocmai.

Am propus să vă raportați la această experiență pentru a vă încuraja și mai mult să aduceți metaniile în viața voastră și să prindeți cât mai multă încredere că ați făcut o alegere bună și utilă.

Practicând metanii, ridicând corpul în plan vertical și aplecându-l apoi până ce ajungeți cu fruntea la pământ, veți porni în ființa voastră un proces de agitare a sedimentelor energetice și materiale, pe care le veți antrena în corp.

Odată antrenate aceste sedimente, pot deveni benefice vieții prin utilizarea lor în procesele creatoare sau pot fi eliminate din noi, dacă acestea nu ne sunt necesare.

Aceste transformări, ca urmare a metaniilor, se pot simți foarte bine atunci când aveți o anumită suferință, în special atunci când aveți o suferință grea.

Dacă la început, din cauza unor dureri sau afecțiuni, vă va fi mai greu să le efectuați având în vedere faptul că se pot disloca energii grele, pe măsură ce vă veți găsi un ritm echilibrat care să țină cont de menținerea unei stări bune, veți ajunge să vă transformați cu succes pe direcția armonizării și vindecării.

Avantajele metaniilor

Am practicat de multe ori metaniile în diferite situații și de fiecare dată am constatat o îmbunătățire considerabilă a stării generale a ființei mele, atât din punct de vedere spiritual, sufletesc cât și în ceea ce privește starea fizică.

Prin metanie ne conectăm mai bine la energia venită de la Dumnezeu și ne creștem simțitor șansa de a fi mai armonioși și blânzi, mai înțelecători față de noi înșine și față de semenii noștri.

Metania este o rugăciune făcută în mișcare. Deși uneori gândurile grele au tendința de a vă năpădi viața, în momentul în care faceți metania, sunteți cooptați în dinamica mișcărilor, vă disipați energiile

stătute și astfel gândurile grele încep să dispară, luându-le locul alte gânduri care sunt pline de bucurie și de optimism.

Este atât de evidentă această transformare încât am putea spune că această stare de trezire în metanie este una care ne poate schimba viața.

Metania este o mișcare ușoară și blândă a întregului corp. În procesul ei de desfășurare, se pun în valoare aproape toți mușchii corpului și sunt utilizate aproape toate încheieturile în mișcări lente și ușor de executat aproape pentru oricine. În această mișcare completă, se drenează energetic tot corpul pornind din picioare, bazin, trunchi, gât și până în creștet.

Având în vedere că se așează atât mâinile cât și fruntea pe pământ, prin aceasta se creează o legătură directă și nemijlocită între aceste părți ale corpului cu pământul și se produce o încărcare energetică directă de la sursa infinită care este pământul.

Metania reprezintă un simbol al smereniei și al umilinței în fața divinității și cu cât o practicăm mai mult, cu atât ne vom înălța mai mult în viață.

Motivarea rugăciunii prin metanii

Metaniile sunt benefice ori de câte ori le putem face pe parcursul zilei, atunci când avem această posibilitate de a le aduce în viața noastră.

Cu cât ne rugăm mai des și cu cât facem mai multe metanii, cu atât mai mult starea noastră de sănătate și de armonie devine mai bună.

Această practică poate fi efectuată înainte de rugăciune, în timpul rugăciunii sau după rugăciune. Putem face metanii tot timpul cât ne rugăm la Dumnezeu.

Însăși actul de manifestare a unei metanii este o rugăciune către Dumnezeu având în vedere faptul că aceasta este o acțiune de conectare cu sursa infinită de energie care vine de la Dumnezeu.

De aceea, vă propun cu bucurie în suflet să vă obișnușiți să practicați aceste metanii, ori de câte ori aveți această posibilitate.

Dacă veți experimenta și voi această formă de rugăciune și dacă veți fi dăruți în rugăciune, veți ajunge la concluzia că metania poate deveni un nou argument pentru a trăi o viață cu mai multe bucurii și împliniri.

Întrucât practicarea metaniilor mi-a schimbat viața în bine, recomand la rândul meu această rugăciune în mișcare!

Această practică m-a ajutat să reiau legătura cu Divinitatea prin rugăciune. M-a ajutat nu doar să-mi vindec corpul de o grea suferință (veche de peste zece ani) ci m-a ajutat să mă regăsesc ca suflet.

Practic metaniile uneori dimineța, iar alteori seara înainte de dansul energetic la unison. Prin practica metaniilor corpul pare „mai ușor” și practicantul primește un echilibru atât în corp cât și în suflet și spirit! Practic un număr de 33 de metanii, așa cum a recomandat Arsenie Boca: “33 reprezintă un număr de metanii la care ființa umană ajunge să se integreze suficient de bine în rugăciune, astfel încât să aibă un efect benefic în toate planurile noastre existențiale: emoțional, fizic și mental”.

Carmen Claudia Morar

Tabăra de dans energetic și practici șamanice

Tușnad 08-12.04.2022

Suntem într-un moment important al evoluției noastre, un moment în care tot ceea ce simțim ni se arată și toate ființele care ne apar în calea noastră joacă un rol magic, chiar dacă nu totdeauna ușor de deslușit.

De mai bine de doi ani de când organizez tabere, mă las cuprinsă de magia conexiunii cu oamenii, cu natura, cu bogăția ființei noastre care abia așteaptă cadrul și momentul oportun pentru a ieși la suprafață și a se manifesta cu iubire.

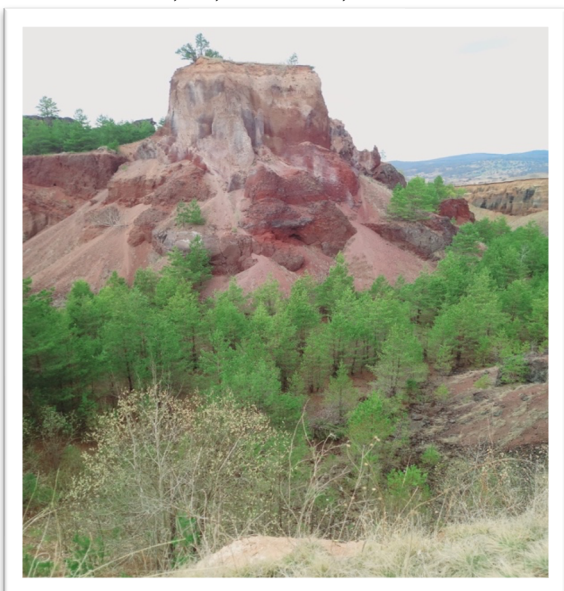
De fiecare dată mă bucur ca un copil de felul în care oamenii vin către mine, de multe ori fără să îi caut, fără să îi cunosc înainte, doar pe vibrație, fascinați fiind de dansul energetic și de efectele sale. Sunt binecuvântată că am descoperit și asimilat această terapie din Divin care mi se potrivește atât de bine, parte din ființa mea, chiar un mod de expresie al ființei mele.

Tabăra din 08-12 aprilie a venit într-un moment în care multe suflete aveau nevoie de clarificări și de curățări, de regăsire și identificare a căii de urmat.

Așadar ne-am conectat 21 de ființe magice și am pornit în călătoria pe care sufletul nostru a facilitat-o înainte ca noi să devenim conștienți de ea.

Tabăra s-a desfășurat pe un un tărâm de vis, cu o vibrație înaltă, aer curat, un tărâm care, prin focul care arde continuu dedesubt, asigură intense și puternice curățări de programe vechi mentale, autodistructive, de programe moștenite din neam, de implanturi energetice, deloc benefice și facilitează ieșirea la suprafață spre conștientizare și eliberare a suferințelor vechi, greu de dus, care au lăsat urme grele în ființă.

În prima zi de tabără ne-am conectat și armonizat unii cu alții și cu energia locului și asta am făcut-o prin dans energetic, meditație și împărtășire.



A doua zi am mers pe tărâmurile din alte lumi și timpuri, în care energia era atât de specială și intensă - vulcanul stins de la Racoș, unic în România, unde am descoperit mulți ghizi și păzitori ai locului, un dragon imens de foc, pasărea phoenix, toți facilitând evoluția și eliberarea noastră, curățările puternice de care aveam nevoie spre a păși în altă dimensiune și a face saltul evolutiv pe care cu toții îl dorim.

La vulcanul stins am simțit intens acțiunea pe chakra manipura, am simțit cum ne curățăm această chakră și accesăm cu adevărat puterea interioară și apoi o extindem, cu iubire, în jurul nostru formând un câmp intens de energie.

Apoi am ajuns la lacul de smarald, unde, chiar înainte să ajungem, am discutat despre relații, despre relația în cuplu Divin, despre armonia în relație, fără să știm conștient că energia acelui loc exact asta facilita, dar am primit confirmare când am ajuns acolo și am găsit doi miri, îmbrăcați în haine de nuntă, care făceau multe poze și se bucurau de moment.



Smaraldul apei ne-a purtat în altă dimensiune, în care o sirenă de smarald și safir binecuvânta oamenii să-și găsească perechea divină.

De la minunatul lac de smarald am urcat către peretele de bazalt, unde am fost atrași ca de un imens magnet invizibil.

Când ne-am apropiat de pietre am auzit cântecul lor, pietrele cântau un cântec magic, sperând să le auzim și să le recunoaștem ca spirite vii, pline de cunoaștere cu iubire. Cei care ne-am conectat la ele am început imediat să cântăm un cântec pe care nu îl mai auzisem înainte, dar care ne-a deschis foarte mult chakra comunicării și apoi când am pus fruntea pe pietre și chakra celui de-al treilea ochi.

Și aici era un magic ghid al locului care s-a conectat imediat cu ghidul nostru, șaman, Csaba și așa am avut imediat acces la o altă dimensiune de manifestare și înțelegere superioară.

La întoarcerea din acele locuri magice am luat masa vegană pe o pajiște în mijlocul naturii, fiind susținuți de muzica naturii, dar și a unor oameni plini de bucurie care poposiseră acolo.. Așadar și aici am dansat și ne-am bucurat cu toată inima de prezent, cu toate darurile ce curgeau continuu către noi.



În a treia zi am trăit curățările profunde cu apă. Am pornit către locuri sacre și pe tot drumul până acolo și înapoi ploaia ne-a curățat continuu. Am depășit orice program și orice limitare, orice preconcepție legată de posibilitatea de a răci și ne-am bucurat la maximum de experiență și mulți dintre noi am plâns cu ploaia și am lăsat să fim curățați pe chakra inimii.

Pe tot drumul am fost conectați fiecare la noi înșine, trăind intens starea de prezență, de a fi în același timp în tot și toate, de a ne bucura de curgerea Oltului, de ciripitul păsărelor, de adierea vântului, de susurul și curgerea ploii, de îmbrățișarea copacilor. Ne-am cerut iertare nouă înșine și tuturor celor față de care am greșit cu voie sau fără de voie, am practicat recunoștința pentru tot ceea ce viața ne oferă și la locurile sacre am rămas deschiși să primim toate darurile pe care ghizii locului le pregătiseră pentru noi.

De multe ori cuvintele sunt prea sărace spre a transmite toată trăirea noastră cu iubire. Ziua de luni am dedicat-o în mare parte dansului energetic, cursului de alimentație integrativă, susținut de Ioan și am încheiat cu o experiență transcedentală, de extindere a conștiinței, în sauna șamanică amerindiană, la aproape 100 de grade.

Sauna șamanică amerindiană este o experiență dincolo de cuvinte, doar participând și trăind poți înțelege totul. În timpul acelei saune am renunțat la adicții, ne-am conturat obiectivele pornite din suflet, am accesat înțelepciunea Divină și toate în conexiune cu cele 4 elemente, foc, aer, apă și pământ.



Pe tot parcursul taberei dansul energetic ne-a fost liant, declanșator, integrator, susținător, prin dans ne-am conectat cu ușurință și grație cu planurile noastre superioare de manifestare și am adus până în corp profunde și intense conștientizări.

Am încheiat tabăra cu decernarea diplomelor și cărților, ceaiurilor și condimentelor primite în dar de la Ioan, într-o stare de bucurie și armonie, pace interioară, iubire de noi și de semeni. Sunt infinit recunoscătoare tuturor participanților la această tabără, ghidului nostru Csabi, gazdelor noastre de la pensiune care ne-au înconjurat cu dragoste și ne-au dat bucate alese, gătitе cu iubire.

Vă mulțumesc cu recunoștință și iubire tuturor și să ne regăsim sănătoși, în lumină și iubire în următoarea tabără!

Ramona Musgociu

Mentor Coach în Dansul Energetic

Terapia salvatoare

Relatare

În mod obișnuit, sunt o persoană expansivă și exuberantă. Această atitudine de viață mi-a adus un succes deplin atât în afaceri, cât și în domeniul activității de scriitor.

Când sunt bine cu mine, proiectele pe care le inițiez decurg de la sine, ca și cum o mână nevăzută le conduce cu măiestrie, pe drumul cel mai bun.

Spre marea mea uimire, la un moment dat am sesizat că viața mea este frânată de o energie perturbatoare.

Dacă până atunci eram în deplină formă, în toate aspectele vieții, dintr-o dată am devenit trist și abătut.

La un moment dat, încercând să înțeleg simțămintele prin care treceam, m-am privit în oglindă. Atunci am realizat că aveam chipul întunecat și lipsit de strălucirea de altă dată.

Deși, nu fusesem conștient de ceea ce mi se întâmpla, de câteva săptămâni durerile de cap și stările de tristețe sufletească mă copleșiseră. Pentru a găsi o explicație a stărilor mele, am început să mă documentez cu scopul de a identifica o cauză a simptomelor pe care le trăiam.

În scurt timp am înțeles că sunt în depresie, iar dacă această stare mai persistă, mă supun riscului de a intra în depresie recurentă. Starea în care eram m-a alarmat și mai mult, întrucât în perioada premergătoare acestei suferințe parcursesem un program intens de pregătire și antrenament.

Așadar, starea de depresie s-a așternut în viața mea, cu toate că lucrasem mult pentru menținerea unui tonus de viață bun și mobilizator.

Studiindu-mi câmpurile energetice, am constatat că în zona capului aveam o aură șubredă și întunecată. Acesta era semn că atacul energetic al acelei persoane se manifesta cu precădere în zona capului. Dovadă a acestui fenomen era și faptul că, în ultima vreme, percepeam capul ca fiind prins ca într-o „menghină” care mă presa, din ce în ce mai tare.

Fiind deja conștient de pericolul acestei situații, dintr-o dată am simțit să îmi scutur capul cât mai intens, cu scopul de a mă descotorosi de acea „menghină”, care îmi pricinuise atâta suferință.

Nu am mai stat pe gânduri și, chiar în timp ce urmăream un video interesant despre depresie, mi-am aplicat la nivelul ochilor o pereche de ochelari de somn, m-am prins cu mâinile de birou, pentru a fi sigur că îmi mențin starea de echilibru, și am început să îmi deplasez capul în toate direcțiile.

În timp ce deplasam capul, eram fascinat de informațiile pe care le auzeam, ele făceau referire tocmai la suferința de care eram cuprins, așa că, fără să simt plictiseală, am deplasat capul aproape o jumătate de oră.

În tot acest timp mă oprisem din mișcare doar pentru a-mi șterge lacrimile care se scurgeau din abundență pe toată fața.

Dacă în perioada de început a terapiei percepeam dureri la tâmpile și la gât, după o jumătate de oră de antrenament acestea au dispărut. Fiind încurajat de stările prin care treceam, am continuat să deplasez capul, antrenând de această dată și partea superioară a trunchiului, respectiv gâtul și umerii.

După aproximativ 45 de minute de terapie, atât cât a durat acel video despre depresie, starea mea sufletească era foarte bună, iar la nivelul capului aveam o senzație de eliberare, ca și cum acea „menghină” în care mă simțeam prins, dispăruse în neant.

Am adormit apoi într-un somn plăcut și ușor.

După numai 3 ore, m-am trezit ca și cum aș fi dormit o noapte întreagă. Eram perfect odihnit, iar starea sufletească era foarte bună. Pentru că mai aveam mult timp până dimineață, am adormit într-un somn plin de vise frumoase și m-am trezit cu câteva secunde înainte de sunetul ceasului deșteptător.

În acea zi am simțit o stare frumoasă de pace în suflet.

Când m-am privit în oglindă am realizat că afixam un zâmbet pe care nu îl mai văzusem de foarte mult timp. Zâmbetul meu trezea starea de încredere și bucurie. Nu mai eram afectat de conflictul cu acea persoană. Eram detașat de nemulțumirile ei veșnice.

Ca urmare a atitudinii mele, persoana respectivă a încetat să mă mai preseze cu tot felul de solicitări inutile așa cum o făcea în ultima perioadă de timp.

Pentru că **dansul capului** (așa cum l-am numit ulterior) îmi făcea atât de mult bine, în zilele care au urmat l-am aplicat atât dimineața cât și seara.

Ca urmare a antrenamentelor, în doar câteva zile m-am extras definitiv din starea de depresie în care mă cantonasem.

Am ajuns să fiu fascinat de efectele benefice pe care le generează dansul capului, așa că l-am transformat în procedură de terapie și antrenament.

Ioan

Psalmul 142 - O cântare a lui David. O rugăciune făcută când era în peșteră

„Cu glasul meu strig către Domnul, cu glasul meu mă rog către Domnul.

Îmi vărs necazul înaintea Lui și-mi povestesc strâmtorarea înaintea Lui.

Când îmi este mâhnit duhul în mine, Tu îmi cunoști cărarea.

Pe drumul pe care umblu, mi-au întins o cursă.

Aruncă-Ți ochii la dreapta și privește! Nimeni nu mă mai cunoaște, orice scăpare este pierdută pentru mine, nimănui nu-i pasă de sufletul meu. Doamne, către Tine strig și zic: Tu ești scăparea mea, partea mea de moștenire pe pământul celor vii. Ia aminte la strigătele mele, căci sunt nenorocit de tot! Izbăvește-mă de cei ce mă prigonesc, căci sunt mai tari decât mine! Scoate-mi sufletul din temniță, ca să laud Numele Tău! Cei neprihăniți vor veni să mă înconjoare când îmi vei face bine...[..]

Psalmul 142 – recitat de Marcel Iureș

<https://youtu.be/kMstxEiBGEw>

Helicobacter

Eradicarea celei mai de temut bacterii din stomac este posibilă cu smoothie-uri din legume.

Eradicant vegetal

Mulți oameni suferă de indigestie, digestie proastă și chiar ulcer gastric din cauza unei bacterii recent descoperite, care se răspândește aderând la peretele stomacului. Tratamentul pentru eliminarea acestei bacterii, care se bazează pe o combinație de antibiotice și omeprazol, a dat rezultate bune.

Smoothie-ul Eradicant vegetal are rezultate comparabile cu cele ale tratamentului cu medicamente, dar prezintă și anumite avantaje.

Datorită efectului antiinflamator pe care îl are broccoli, smoothie-ul are în plus un efect benefic asupra stomacului, pe care medicamentele nu îl au.

Atât broccoli, cât și afinele conțin antioxidanți puternici, care protejează împotriva degenerării canceroase a stomacului, unul dintre riscurile infectării cu *Helicobacter*.

Broccoli reduce nivelul colesterolului și al trigliceridelor, ajutând în același timp la reglarea tensiunii arteriale, efecte pe care tratamentul medicamentos nu le are.

Ingrediente:

- Broccoli gătit la abur o inflorescență
- 1 cană de suc de ananas
- 1 cană de afine sau afine americane (cranberries)



Mod de preparare:

- Se gătește broccoli la aburi cu puțină apă, se dă la răcit;
- Se mixează într-un blender inflorescența fiartă de broccoli, afinele și sucul de ananas;
- Se poate strecura, dacă doriți;
- Nu e nevoie să îndulciți dar, dacă doriți, e preferabil să folosiți un îndulcitor necaloric, cum ar fi stevia;

Avem un corp, o minte și un suflet, iar hrana vie înseamnă o temelie trainică a unei vieți trăite în energia vitalității ființei noastre.

Folosim natura și bogățiile pământului și ale cerului în favoarea noastră, fructificându-le, fiind conștienți de proprietățile vindecătoare ce le conțin.

Eu sunt mai mult decât un corp, astfel îmi onorez și spiritul, și îl invit acasă!

Alina Secara
DIETAdEPLĂCERE
Nutriție și sănătate

Ceaiurile integrative

Ceaiul Integrativ include două tipuri de ceai, unul de tip Yang (de nuanță gri) și unul de tip Yin (de nuanță galben-verzuie). Ceaiul Yang se consumă în prima parte a zilei, iar ceaiul Yin se consumă în partea a doua a zilei.

Modul de preparare al ceaiului integrativ

1. Într-un recipient de 300-500 ml adăugați o linguriță de ceai sub formă de pulbere;
2. Peste ceai adăugați două-trei linguri de apă la temperatura camerei. Amestecați conținutul până ce obțineți o pastă omogenă;
3. Adăugați zeama de la o lămâie;
4. Adăugați miere de albine. Amestecați conținutul până ce obțineți o pastă omogenă;
5. Completați cu apă caldă la temperatura de aproximativ 40 - 50 grade Celsius.

Amestecați cu răbdare și tact până ce se omogenizează conținutul de ceai.



Ceaiul Integrativ se bea în înghițituri mici, într-o perioadă mai lungă de timp.

Pentru că Ceaiul Integrativ are un gust specific oriental, este important să vă obișnuiți cu asimilarea acestuia în corp. În acest scop, vă recomand să adăugați miere de albine, după gust.

Este bine ca de la un moment dat să vă obișnuiți să beți ceaiul integrativ fără adaos de miere de albine. În acest fel veți crește efectul ceaiului integrativ. Pentru a da putere și mai mare terapiei, în lichidul de ceai puteți adăuga coaja unei jumătăți de lămâie tăiată în cubulețe.

Prin această acțiune vă dați acces la sărurile minerale aflate în coaja de lămâie. Pulberea de Ceai Integrativ mai poate fi utilizată și la condimentarea mâncării. Puteți adăuga pulberea de ceai în supe, ciorbe, salate și alte mâncăruri.

Pulberea de Ceai Integrativ adăugată în mâncare ajută la creșterea gradului de absorbție a substanțelor nutritive în organism. De asemenea pulberea de Ceai Integrativ dă o savoare plăcută mâncării.

Ioan

Mărturiile sufletului meu

**Relatare Luciana Prisecaru, mentor
coach Centrul de Dans Energetic
„LUCIANA”**

*Fii activ când viața te cheamă pentru că nici
nu știi ce daruri divine primești!*



„Azi am vizitat la domiciliu o doamnă minunată, aflată la vârsta frumoasă de 80 de ani. Am răspuns afirmativ de îndată ce am primit mesajul. Am simțit că viața îmi ghidează pașii, iar eu doar i-am urmat. Mi-a plăcut enorm exprimarea doamnei Constanța:

„În toate căutările mele de-o viață am simțit că cea mai puternică terapie care mă poate ajuta să mă fac bine este Terapia prin Dansul Energetic”.

Cât de minunat este atunci când oamenii simt chemarea! Simt lumina divină din ei și își urmează intuiția!

Am petrecut trei ore jumătate, timp în care am vorbit despre ființa umană, despre rostul nostru în această viață și ce cultivăm de-a lungul vieții. Am manifestat dansurile de la modulul 1 și am adus armonia în centrul ființei noastre.

În casa în care îl găsesc prezent pe Dumnezeu, mă simt acasă! Nimic nu poate aduce în viața noastră mai frumos și armonios decât LUCRAREA PRIN CREDINȚĂ!

Sufletul ne somează!

Corpul ne vorbește!

Spiritul ne cheamă!

Să fim atenți la tot ceea ce primim prin Intuiție!

La încheierea terapiei doamna a exclamat: *„Ce daruri divine am primit astăzi! Am primit răspuns la toate întrebările mele de-o viață! Am primit niște lecții extrem de importante! Dumnezeu v-a adus în calea mea! Vă mulțumesc!”*

Ca semn de mulțumire mi-a dăruit o carte extrem de valoroasă pentru mine „DO- IN”.

Deși fac aceste alegeri din iubire necondiționată pentru semenii mei, am simțit că universul mă recompensează! Bucuria și fericirea pe care le-am simțit în suflet prin ceea ce am oferit - timpul meu, cunoașterea mea, energia mea, avea să-mi umple ființa de starea de beatitudine pe care nu v-o pot exprima în cuvinte.

Iată că terapia prin *Dansul energetic* funcționează pe toate ariile: schimbă comportamente, adoptă noi atitudini și ajută neurogeneza. Acolo unde este prezent Dumnezeu, este prezent și MIRACOLUL! Cu răbdare, cu dăruire și puritate sufletească ne punem în slujba semenilor, aducând o rază de lumină!

Când am ajuns acasă simțeam starea de fericire interioară, acea stare pe care nu o poți exprima în cuvinte, dar care îți alimentează sufletul! Simt că am dat tot ce aveam mai bun în mine astăzi și simt o pace interioară, o bogăție pe care și eu la rândul meu am primit-o în dar! Universul nu întârzie să ne răsplătească!

Acolo unde există Credință, există Miracol! Fiți smeriți și toate ușile se vor deschide!”

NEMĂRGINITUL

Legănându-se pe valurile cunoașterii, se aflau două suflete încărcate de cele mai frumoase sentimente, în timpul în care căldura soarelui și valurile mării erau în uniunea aceea diafană și zămislitoare. Așa, din străfundurile limpezimii gândurilor omenești, te puteai ușor scufunda în adâncimi cu întreaga ființă, pentru că nimic nu se compara cu felul în care marea îți cuprindea corpul și ți-l învăluia în răcoare.

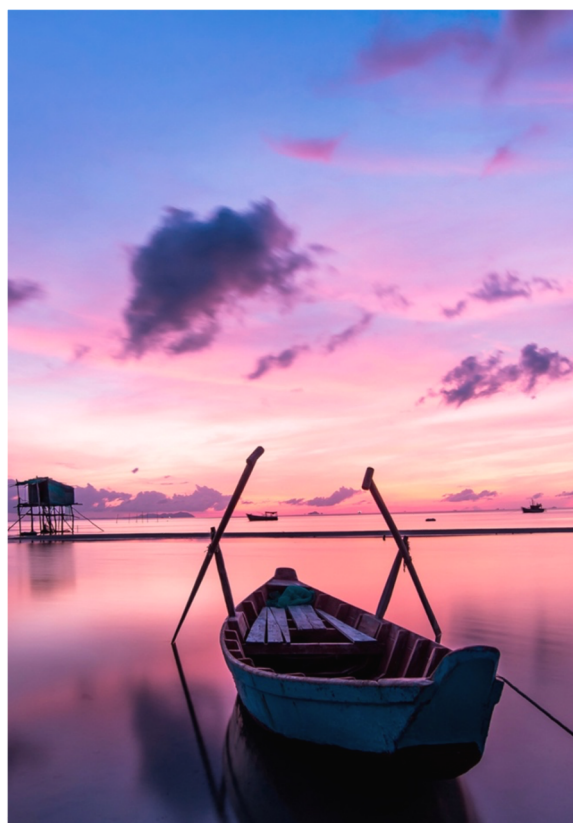
Ei erau într-o uniune în acel capăt de lume pe care îl căutau cu privirea și acum... l-au găsit cu întreaga ființă, acel capăt în care știau că ajungând acolo, vor atinge sublimul.

Pentru că i-au însoțit credința și sentimentele frumoase, pentru că i-a urmărit uniunea cu Dumnezeu, totul în calea lor fiind presărat de miracole, au plecat spre locul în care marea se unește cu cerul, unde amurgul și răsăritul își găsesc începutul și sfârșitul.

Curcubeiele îi însoțeau și le vesteau că după fiecare furtună pe mare, vremea bună va urma și ea și vor putea înota în liniște într-o mare plină de calm.

Pescarul și Mălina au putut să oprească pe insulele ce le ieșeau în cale și să se odihnească cu ochii în apusuri fără sfârșit. Nu trebuiau să mai caute căci s-au întâlnit și uniunea dintre ei s-a dovedit a fi una dintre două raze de soare, dintre două lacrimi, dintre două jumătăți de curcubeie și nu așteptau confirmarea că sunt pe drumul vieții și împinirii lor, cum de altfel numai așteptau să primească alte semne divine care să le indice că se aflau aproape de locul în care marea și cerul dansează împreună și se descătușează în imagini și culori infinite.

- Dragul meu Pescar, îmi era dor să fim din nou pe mare, în marea noastră călătorie însoțiți de vremea bună, dar și de furtunile sublime urmate de văzduhuri pline de curcubeie! Nu doar primim, ci și oferim naturii dragostea noastră, admirând fiecare răsărit și apus pe mare.
- Contemplarea asta nu ar putea să ne aducă decât satisfacții nemărginite și cântecul cu care ne însoțesc și păsările ce călătoresc cu noi spre zări de soare topit, căutându-și cuibul. Ne spun că trebuie să le urmărim exemplul și să mergem mai departe pe drumul nostru, drumul lin al cunoașterii și al dragostei, al credinței și al uitării de sine, pentru că atunci când te abandonezi în brațele lui, miracolele te vor însoți la fiecare pas.
- Nu voi înceta să mulțumesc cerului că te-am întâlnit, draga mea, pașii mei au fost mereu pe calea spre tine și spre un viitor împreună, de aceea dorințele noastre și toate apusurile ne prind îmbrățișați într-o uniune plină de dragoste.



- Uite câtă dragoste ni se așterne de către univers în față, atunci când curcubeiele ne însoțesc și cerul ne zâmbește! Vom păși cu încredere către locul în care am tins să ajungem, acolo unde cerul se unește cu marea și unde răsar și apun dorințele noastre. Împreună purtăm această barcă către visele noastre spre nemărginire și nu ne vom opri din visare și speranță, pentru că suntem împreună în această viață!

Așa că, atunci când persoana potrivită se află lângă tine, nu ne oprește nimic să privim apusul și răsăritul și să căutăm profunzimea nemărginirii cerului, dincolo de care vom privi cu încredere spre un viitor împreună.

Multumesc că ești în continuare alături de Pescarul nostru și de Mălina pe Calea spre nemărginirea Cunoașterii!

Alina Ramona Ene

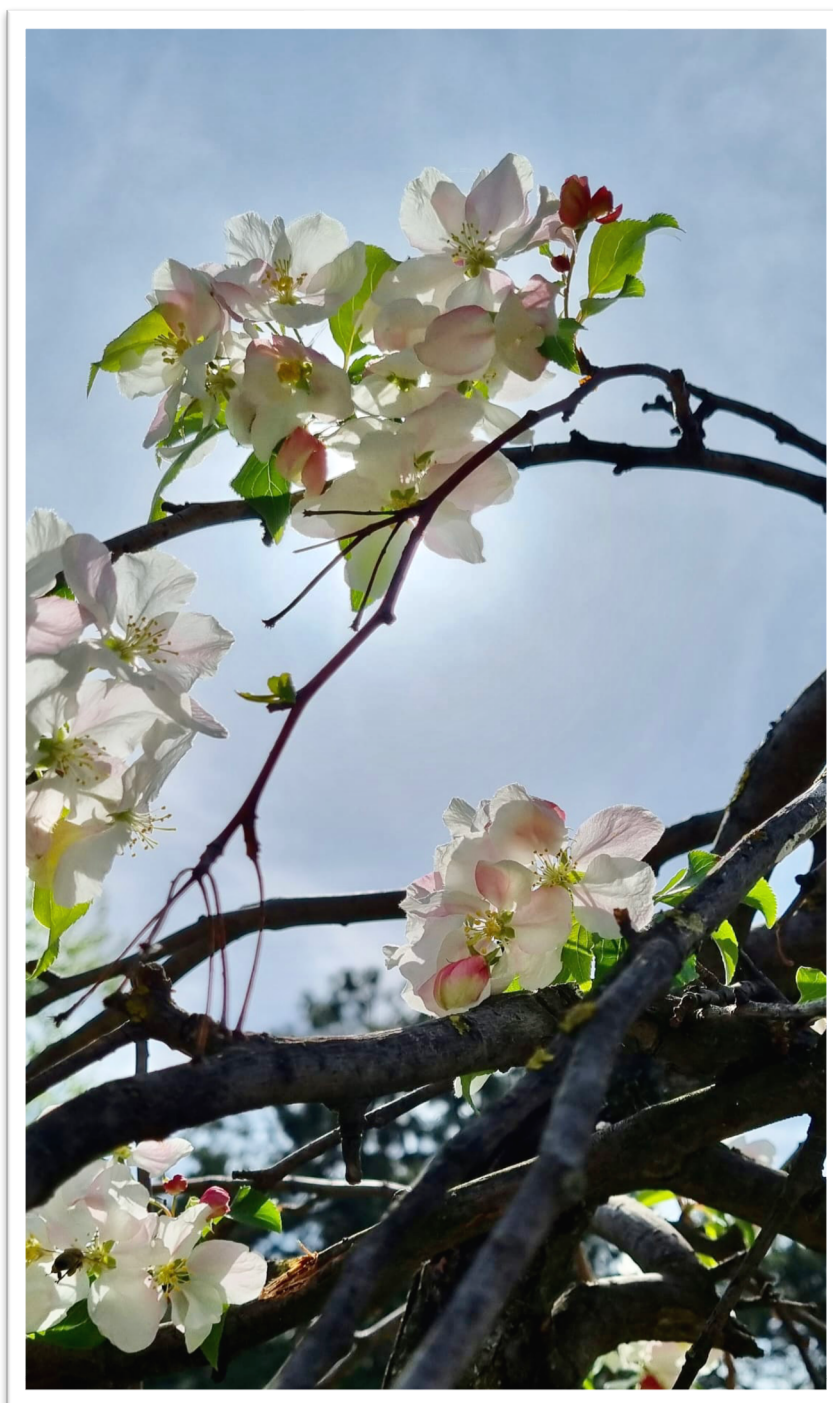


Foto. Codruța Prunariu

Iubirea

Melania

Iubirea are un parfum
Deosebit de fin,
Te simt în viața mea acum
Și știu că-ți aparțin!

Iubirea are o culoare
În care totu-i viu,
E ca un vis pe care-l știu,
Desprins din soare...

Iubirea e catifelată,
Cu duioșie o dezmierd
Și îmi doresc ca niciodată
Din viața mea s-o pierd

Iubirea e o floare rară,
Venind pe-al vieții drum,
Am s-o păzesc și zi și seară
Ca într-un drag album

Iubirea e un tainic vis
Ce-n noapte îl cuprind,
O voi păstra mereu, dorind
S-o duc în Paradis!

Iubirea-i cel mai dulce cânt,
Zburând pe strune de vioară,
Fiori, în suflet, îmi strecoară
Și nu se risipește-n vânt!



Foto. Codruța Prunariu

Clipa trecătoare

Carmen Claudia Morar

Cărțile s-au deschis singure!
Și mi-au arătat:
Ce să citesc ca să-mi înțeleg
Prezentul!...
Toate dintr-odată,
La fila importantă!
Ca un sâmbure,
Trecutul...
A tremurat vădit...
Și în sfârșit am înțeles
Că nu mai are putere
Și s-a pierdut în infinit!
Am înțeles, cu bucurie,
Că-n fiecare zi este un prezent!
Și doar de noi depinde
Să fie fericit!
Și fiecare clipă trebuie trăită
Ca un dat împlinit!
Și fiecare clipă trecătoare
Poate fi lacrimă sau floare,
Poate fi stea căzătoare...
Alegem noi, ce ne-am dorit!

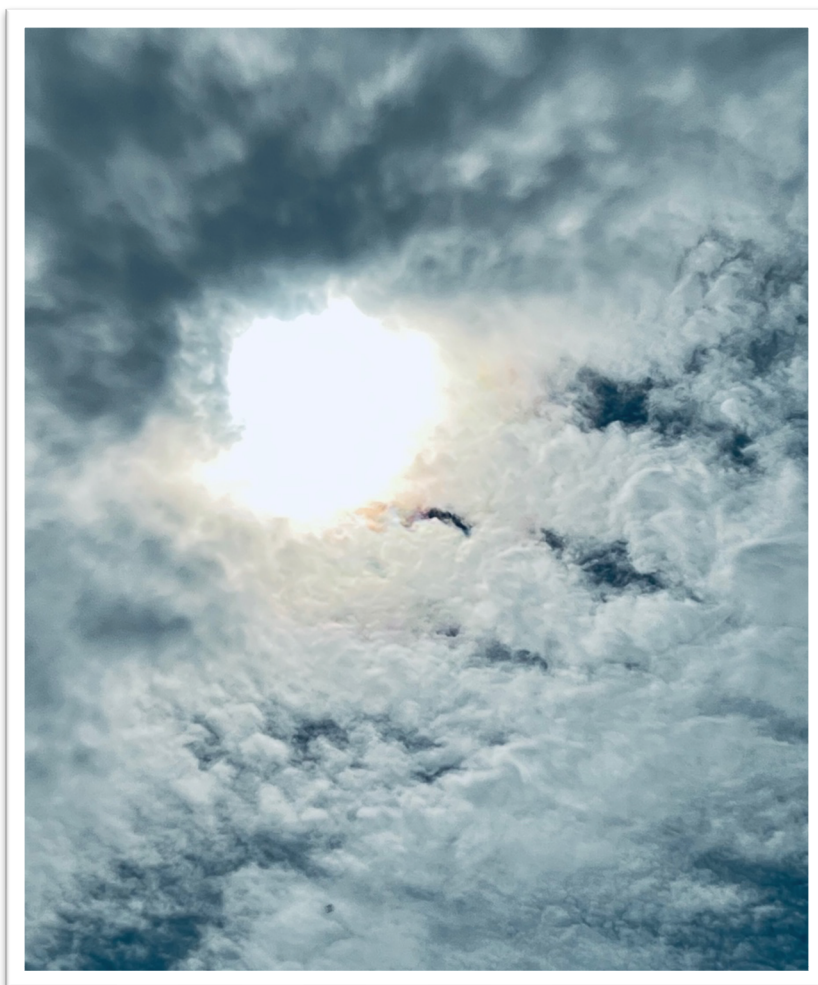


„Clipă” – foto. Roxana Cotigă

Iertați!

Roxana Cotigă

De astăzi, rogu-vă... IERTAȚI
Și mergeți înainte!
Iertați-vă pe voi
Căci nu ați vrut,
Sau n-ați știut
Și-atât ați mai putut...
Iertați-i pe părinți,
Pe soți sau chiar pe sfinți
Că nu au fost cu voi
Sau că nu v-au iubit...
Că poate n-au ajuns,
Sau n-au avut răspuns...
Și nu mai regretați,
Doar stați și cugetați!
Și învățați chiar de la voi!!
Căci voi sunteți maestrul,
Discipolul și testul!...
Iertați și preschimbați
Durerea-n bucurie,
Tristețea-n armonie,
Iar jalea-n apă Vie!



„Cerul meu” - Foto. Roxana Cotigă

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă



Ești ceea ce gândești **Principii taoiste pentru zilele noastre** **DR. WAYNE W. DYER**

Cum să trăiești paradoxala unitate

„Părerea potrivit căreia cineva sau ceva este frumos își are fundamentul într-un sistem de gândire care promovează dualitatea și evaluarea. Acest mod de gândire este predominant și inaccesibil pentru majoritatea persoanelor din cultura noastră și, mai mult decât atât, are o anumită valoare conferită de practica socială.

Eu, în schimb, vă îndemn să explorați conceptul de unitate paradoxală din acest verset din *Tao Te King*. Schimbându-ți gândurile, îți poți schimba viața și vei ajunge astfel să simți bucuria unicității.

Te-ai gândit vreodată că frumusețea depinde de un lucru care este identificat ca fiind urât? Astfel, ideea de frumusețe generează ideea de urâtenie și viceversa. Gândește-te numai la cât de multe concepte din acest sistem de gândire duală se sprijină pe contrarii: o persoană nu este înaltă decât dacă există un sistem de re-

prezentare care include ideea de persoane scunde. Noțiunea noastră de viață nu poate exista fără noțiunea de moarte. Ziua este opusul nopții.

Principiul masculin este antiteza principiului feminin. Ce-ar fi dacă ai percepe toate acestea ca pe o străfulgerare a perfecțiunii unității? Cred că asta sugerează și Lao Zi când îl descrie pe înțeleptul ce „trăiește deschis deopotrivă la dualitatea aparentă, cât și la unitatea paradoxală”. Imaginează-ți această unitate perfectă, care trăiește în sânul aparentelor dualități, unde contrariile sunt simple judecăți făcute de mâinile oamenilor, care trăiesc în lumea celor 10 000 de lucruri.

Cu siguranță că narcisa nu se întreabă dacă este mai frumoasă sau mai urâtă decât margareta, iar vulturul și șoarecele nu percep noțiunile contrarii de viață și moarte așa cum o facem noi. Copacii, florile și animalele nu au auzit de conceptele de frumos sau urât; ele trăiesc pur și... în armonie cu veșnicul Tao, fără să facă astfel de judecăți. Când înțeleptul se arată deschis față de această aparentă dualitate, el sintetizează, de fapt, originea cu manifestările, fără să emită vreo părere personală despre vreuna dintre ele. Ceea ce Lao Zi îl invită pe cititor să facă este să trăiască fără să judece, într-o desăvârșită unitate. El ne îndeamnă ca, în sinele nostru profund și înțelept, să contopim contrariile pe care le percepem la exterior și să ducem o viață unitară.

Perfecțiunea înțelepciunii Tao îngăduie aparenta dualitate, dar, concomitent, vede și unitatea care constituie „adevărată” realitate. Viața și moartea sunt identice. Virtutea și păcatul sunt judecăți și au nevoie fiecare să se identifice prin opusul său.

Acestea sunt paradoxurile vieții unitare; asta înseamnă să trăiești în Tao cel veșnic. De îndată ce dihotomiile sau perechile de contrarii sunt depășite, sau cel puțin ne dăm seama ce sunt ele cu adevărat, vom vedea că intră și se retrag din viața noastră precum fluxul și refluxul. Străduiește-te să devii tu însuși un paradox viu în orice moment al vieții tale!”

Anunțuri de interes general

1. Accesul în grupul INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC

Dragi instructori, vă aduc la cunoștință faptul că în grupul de facebook *INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC* sunt acceptați toți cei care au parcurs prima etapă a cursului de dans energetic.

Pe această cale vă rog să trimiteți invitații pentru a activa în acest grup toți cursanții de dans energetic. Invitația poate fi trimisă de către instructorul de curs.

2. Accesul în grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC

Grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC este public.

Vă invit să fiți membrii ai acestui grup, este deschis și altor persoane care doresc să ni se alăture

<https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>

3. De vorbă cu cititorii

Vă îndemnăm să ne scrieți pe adresa de email: viataintegrativa@gmail.com

Suntem deschiși să primim cu bucurie întrebările și sugestiile voastre în legătura cu temele abordate.

4. Dragi instructori

Vă sugerez să trimiteți pe adresa redacției mărturiile celor care doresc să își exprime experiența sufletului prin practicarea *Dansului Energetic* pentru a fi, astfel, împărtășite cititorilor revistei!

5. Radio Integrativ România

Dragi prieteni, vă anunțăm cu bucurie faptul că de 1 decembrie 2021 am lansat RADIO INTEGRATIV ROMÂNIA!! Am conceput acest post de radio cu scopul de a promova, în mod exclusiv, programe de dezvoltare umană pentru toate categoriile de ascultători.

De la 1 decembrie 2021, **Radio Integrativ România** va emite zilnic emisiuni în cadrul cărora se vor promova programe de dezvoltare personală și umană.

De asemenea, pe întreg parcursul zilei, Radio Integrativ Romania va emite muzică de înaltă ținută spirituală și socială. Vă invităm cu bucurie să ascultați Radio Integrativ!

Accesați link-ul <https://www.radio-integrativ.ro/live>

6. Cursul de Alimentație Integrativă

Înscrieri la: coachingintegrativromania@gmail.com sau la tel: 0743 432 876

Formularul de Înscriere poate fi descărcat de la această adresa:

<http://dansulenergetic.ro/wp-content/uploads/2022/03/Formular-Inscriere-Curs-Alimentatie-Integrativa.docx>. Vă rog să îl completați, să îl semnați, să îl fotografiați și să îl trimiteți pe e-mail la adresa: coachingintegrativromania@gmail.com!

Evenimentele pot fi vizionate de asemenea pe Facebook la următoarea adresă:

<https://www.facebook.com/CoachingIntegrativRomania>

și pe Youtube la adresa: <https://www.youtube.com/channel/UCFTh5pZGofzKOam2i6zU0Gg>

Cursul de Alimentație Integrativă se va desfășura pe durata a 3 întâlniri, cu interval de câte 21 de zile între ele. Următoarele etape de predare ale cursului de alimentație integrativă vor fi anunțate pe pagina de facebook <https://m.facebook.com/CoachingIntegrativRomania/>

Vă așteptăm cu drag!

Ioan

Luni,
18 Aprilie 2022



<http://dansulenergetic.ro/>



Codruța Prunariu



Roxana Cotigă



**Rosemarie Bianca
Iordache**



Carmen Claudia Morar



Emilia Pătrășcanu

Echipa redacției: Rosemarie Bianca Iordache – redactor
Carmen Claudia Morar – redactor
Emilia Pătrășcanu – redactor colaborator
Codruța Prunariu – redactor/corector
Roxana Cotigă – redactor șef/editor

Colaboratori: Alina Ramona Ene (poezie, proză)
Alina Secara (dezvoltare personală/nutriție)

Grafică copertă – Călin Alexandru și Roxana Cotigă

<http://dansulenergetic.ro/>

<https://viațaintegrativă.academiaintegrativă.ro/>

Sursă imagini: internet

Copyright © 2021 @Revista Viața Integrativă

Copyright © 2021 @Academia de Dans Energetic