

Revistă online
ANUL IV - Nr. 112
13 Mai 2024



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

**Comunicarea cu
corpul fizic** —Ela Cristea

**Judecata și
închiderea față de
viață** —Gabriel R. Brătan

**Vindecă inimi,
iubește oamenii!**
—Rosemarie B. Iordache

**SUMMIT-ul
CUNOASTERII**

Ediția a XV-a, Mai

DANSUL ENERGETIC
în viața mea
**RELATARE - Anamaria Andreea
Constantin**



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Vindecă inimi, iubește oamenii! – Rosemarie B. Iordache.....	3
Summit-ul Cunoașterii ediția a XV-a, Mai – Mihaela Nică, coordonator.....	4
Dansul energetic în viața mea – relatare Anamaria Andreea Constantin, instructor Valentina Dorn.....	5
Spiritualitate: Comunicarea cu corpul fizic – Ela Cristea.....	7
Judecata și închiderea față de viață – Gabriel R. Brătan.....	9
Pauza pentru... reflecție	10
Criterii de alegere a ganterelor pentru dansul cu gantere – Ioan Prisecaru.....	11
Sănătate și frumusețe - Aromaterapia – redactare Roxana Mirela.....	14
Creație și poezie: Strunga – Alina Ramona Ene.....	16
Mai știi? – Alina Ramona Ene.....	17
Amintire – Carmen Claudia Morar.....	18
Încredere – Roxana Mirela.....	18
Recomandăm o carte: „Cum să-ți vindeci inima!” – Jackson Mackenzie.....	19
Anunțuri de interes general	23

Foto: Alina Ramona Ene



CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bine v-am găsit, dragilor!

Hristos a înviat! Să ne fie sufletele pline de lumina adevărului!

În ediția trecută a revistei vă vorbeam despre bunătatea care sălășluiește în inimile noastre. Astăzi simt să vă aduc în atenție semnificația acestor zile în care am sărbătorit Învierea Domnului.

Eu am primit învierea a ceva nou în ființa mea: conștientizarea înnoirii și învierii, perpetue.

Îmi doresc tare mult ca fiecare dintre noi să ne trăim propria înviere! Învierea a cine suntem cu adevărat și nu a cine „ne dăm a fi”! Este greu și nu ne place... dar, în sinele fiecăruia dintre noi știm că suntem aici, în această experiență umană pentru a fi noi înșine... restul “rolurilor” fiind deja luate!

Marele nostru Învățător, Iisus Hristos, ne reamintește, odată cu această sărbătoare, de propria noastră înviere și revenire la viață, transformare, precum natura, primăvara.

Aceasta este o trezire a conștiinței omului! O trezire la viață, către iertarea a cine am fost și îmbrățișarea a cine suntem cu adevărat: fii de Dumnezeu, precum Iisus...

El a fost fidel a ceea ce era și și-a dus “crucea” până la capăt! El nu s-a dezis de El Însuși, chiar de a fost chinuit și crucificat pentru asta! EL este parte din Dumnezeu, cum și noi suntem! Să nu ne dezicem de Tatăl!

Să ne îmbrățișăm ființa în acceptare, să ne lăsăm vechile haine ale uitării, pentru a ne îmbrăca cu cele noi, hainele aurite ale iubirii aproapelui, ale iertării, ale adevărului, ale reamintirii de a fi divini!

Și mai mult de atât: să ținem flacăra a cine suntem să nu se stingă, ci să dăinuie, aprinsă... mereu! Cu încredere și cu cunoașterea adevărului că și noi suntem precum Iisus și putem înfăptui, asemeni Lui, miracole în viețile noastre!

Plini de Lumina Spiritului... înainte!
Vă îmbrățișez și vă ofer în dar acest trandafir luminos, spre reamintire!



Roxana Mirela – redactor șef
și Echipa revistei Terranova

<https://revistaterranova.ro/>

email: redactie@revistaterranova.ro

Grup Facebook Revistă:

<https://tinyurl.com/3ur5by3s>

Instagram: <https://tinyurl.com/RevistaTerranova>

Facebook: <https://tinyurl.com/TerranovaRevista>

Vindecă inimi, iubește oamenii!

Bine te găsesc, cititorule!
Te iubesc și te binecuvântează!

Cei mai mulți dintre cei dornici să se trezească și să parcurgă călătoria de reamintire a esenței divine, traversează lumea întrebându-se la fiecare experiență mai puțin plăcută: „*Ce anume din mine oglindește această persoană sau situație?*”

Mulți au citit sau au vizionat despre „Cele 7 Oglinzi Esențiale”, care până acum au reprezentat nivelul de conștiință colectiv care era atins. Desigur că încă sunt valabile pentru cei care abia acum își încep cercetările și călătoriile interioare, însă aici mă voi adresa preponderent celor care deja ies în față, ca fiind arătători de cale și faruri pentru ceilalți.

Am ajuns în punctul în care aș vrea să deveniți conștienți că, pentru aceia care au comportamente abuzive, agresive, care transmit un dezechilibru în modul în care se adresează, aceia nu sunt oglinzi pentru voi.

Oamenii care se adresează impunător și vehement exprimă, de fapt, rănilor nevindecate sau propriile frici și traume și de aceea ei sunt exact oamenii care au nevoie de cei care pot rămâne în aliniere cu sinele lor, răspunzând din energia inimii, deschizând astfel o nouă frecvență și oglindindu-le energia compasiunii, amintindu-le de o nouă frecvență!

Pentru aceștia voi sunteți oglinda a ceea ce ei pot alege să fie! Cu cât ai exersat cu tine însuși postura de “observator” al propriilor reacții, cu atât devii mai antrenat la a face o



alegere conștientă înainte de a da un răspuns sau de a acționa din spațiul inimii, cu blândete și înțelegere pentru etapa de evoluție la care se află cel sau cei cu care interacționezi!

Poți schimba viața unui om dacă, atunci când el vede o perspectivă sumbră și se lamentează sau se victimizează, tu îi reamintești propria putere și îi arăți cum e să fii suveran în viața ta!

Poți să vindec inimi atunci când cineva te critică sau e irascibil și tu îi răspunzi cu iubire, îmbrățișându-l! Poți iubi oamenii chiar dacă nu îți împlinesc așteptările și nu se schimbă după cum ai vrea, acceptându-i și permițându-le să fie cum aleg! Poți învăța să rămâi în spațiul inimii și să emiți din frecvența iubirii, chiar și în cele mai provocatoare contexte deoarece exact de aceea ești acolo, pentru ca o nouă lume să se nască!

Unimea nu înseamnă să îi accepți doar pe cei care te aprobă și îți seamănă, ci să simți iubirea și acceptarea pentru cei diferiți de tine! Să fim în comuniune cu viața, sub toate formele ei!

Rosemarie Bianca Iordache

SUMMIT-ul Cunoașterii

Vă așteptăm cu bucurie și pe Pagina oficială de Facebook <https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>.

Acesta este un proiect realizat în parteneriat cu Academia Terranova și Radio Terranova radioterranova.ro, (care ne asigură fondul sonor muzical în fiecare seară).

Mihaela Nică – coordonator
Ioan Prisecaru - fondator



Luna Mai este despre **Renasterea ființei Divine!** În luna mai vom dansa și dimineața și seara! Cu mare drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, în luna mai, începând de la orele 08:30 - 09:30 dimineața, și seara de la orele 20:30 - 21:30, pentru a-ți descoperi soarele interior!

În fiecare joi Summit-ul începe la ora 21:30 ora României! Vom practica Dans energetic și/sau Meditația creativă în fiecare dimineață și seară. Fiecare săptămână va avea o altă tematică și vor participa instructori diferiți, în funcție de specializări și preferințe.

Pentru a participa și pentru a face parte din această frumoasă comunitate, accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnNWw3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>
Meeting ID: 816 607 6356 Passcode: 1234

DANSUL ENERGETIC în viața mea

Relatare

Anamaria Andreea Constantin,
instructor Valentina Dorn



În anul 2022, în căutările mele prin diverse terapii, meditații și lucru cu sine, am descoperit pe o pagină de internet DANSUL ENERGETIC. Am citit puțin despre această metodă și apoi am uitat complet. Pe la sfârșitul aceluiași an îmi vine iar informația despre Dansul Energetic, printr-o persoană. De data aceasta ascult câteva detalii mai profunde, mă conectez puțin altfel cu informația, îmi spun „foarte interesant, este necesar să aprofundez”, dar și de data aceasta uit complet.

În vara anului 2023 simțeam cum totul a ajuns la apogeu în universul meu interior. După 5 ani de terapie, lucru cu sine, ateliere, cursuri, totul “pica” efectiv în jurul meu, aveam dureri intense pe diverse porțiuni ale corpului, aveam o stare de oboseală generală, anxietăți, frici, simțeam cum toți anii de terapie, învățare, aplicare, m-au dus în “mijlocul pustiei” (deși

acum înțeleg că a fost un prag important în evoluția mea).

Iubesc să fac sport, în special să alerg (este ca o eliberare pentru mine), dar cum corpul mă durea, era rigid, am încetat încet, încet să mă lupt cu el și mi-am spus “stop sport pentru o vreme”.

La începutul lunii august, într-o zi, mi-am pus intenția să vină către mine acea formă de a-mi mișca corpul blând, armonios, dar să mă susțină și moral, psihic, emoțional.

La 2-3 zile distanță mă trezesc dimineața, îmi verific telefonul și pe facebook prima postare era despre dansul energetic, mai exact Summit-ul care se ține în fiecare dimineață la ora 8:30. Mă uit la ceas, era 8:15-8:20, verific iar postarea, văd că se ține în câteva minute, mă ridic din pat, îmi fac toaleta de dimineață rapid, beau apă și mă îmbrac cu ce apuc din dulap, respectiv o rochie ALBĂ – coincidență?! Și eu pe moment m-am întrebat de ce mă îmbrac cu ea, hahaha.

Intru pe zoom, mă conectez la energia grupului, foarte fain, mă simt altfel toată ziua. În zilele următoare intru dimineața și seara. Aflu între timp că se fac și cursuri de aprofundare, îmi spun “DA VREAU”. Îmi pun iar intenția să ajung și să fac cursul cu cineva potrivit mie. Imediat, la o sesiune de dans, apare **Valentina Dorn**, îmi spun “Da, cu ea fac”. Mă înscriu la curs, fac cursul. Încep să mă simt tot mai bine, să îmi simt corpul, să simt relaxare, motivație, susținere.

Îmi aduc aminte că în primele sesiuni de dans plângeam foarte mult, nu era sesiune de dans să nu mă “înc” în propriile lacrimi, aproape ca Alice în Țara Minunilor. Dar după fiecare dans simțeam cum ceva se ducea din structurile mele și se cuibărea liniștea.

Interesant mi s-a părut când am avut o durere foarte mare de genunchi ce mă împiedica să merg cât de puțin, dar când am practicat dansul copacului mi-am pus intenția de eliberare a durerii și rigidității, iar după dans întreg piciorul era extrem de fericit.

Atunci a fost prima oară când am fost uimită de dansul energetic și rezultatele lui.

Urmând cursul și pe măsură ce am parcurs toate dansurile, explicațiile, citind cartea (*„Dansul Energetic” – autor Ioan Prisecaru*) s-a făcut lumină tot mai mult privind tehnica și rezultatele.

Dansul energetic este o uneltă care oferă eliberare – aici m-a ajutat foarte mult dansul relațiilor și tăierea de stringuri, simt cum mi-am pus în ordine relațiile, am eliberat lucruri nespuse, lucruri ținute sub presiune să nu rănesc pe ceilalți.

Dansul cuantic, simt de fiecare dată că mă duce într-o lume plină de iubire, unde nu există dualitate, totul curge în flux, cu ușurință.

Dansul de împământare este minunat, tot timpul simt puterea, susținerea și iubirea Mamei Pământ. Mi-am propus să îl practic în pădure, simțind sub tălpi pământul, iarba, mirosind aerul proaspăt și ascultând cântecul pasărilor.

Dansul copacului are un loc special în inima mea deoarece vorbește despre puterea plantelor, dar și pentru faptul că iubesc să mă simt în interiorul copacului în dans, să îi simt forța, seva, rădăcinile puternice, coroana înaltă, înțelepciunea, blândețea.

Mulțumesc lui Ioan Prisecaru pentru faptul că a primit și a descărcat informația acestor dansuri și apoi că a împărtășit această tehnică minunată!

Mulțumesc mentorului meu Valentina Dorn, cu care am rezonat din prima clipă în care am văzut-o! Vibrația, blândețea și claritatea ei sunt minunate!

Mulțumesc DIVINULUI, care ne susține în aceste vremuri de tranzit pentru a merge pe cale și a înțelege importanța iubirii și întregirii sufletului. Amin!

Recunoștință infinită!

Comunicarea cu corpul fizic

Fii conștient de Divinul din interior, fii conștient cum Iubirea respiră prin tine! Ai multă răbdare cu tine până se dizolvă toate acele programări vechi, care nu te mai servesc... Fii tu însuși, nu mai ești obligat să te conformezi celor din jur, dacă nu dorești asta! Fii tu însuși, trăind mereu în momentul prezent, fără fricile ego-ului! Fii Iubire! Poți să lași trecutul în urmă și să mergi înainte, în lumină...

Descoperind ce este corpul, ce este mintea, de fapt, cine suntem cu adevărat, întreaga perspectivă se schimbă... Una este să citești despre asta, și altceva este să le descoperi prin experiență directă... Adevărul strălucește și nu mai poate fi ascuns. Am fost învățați să credem altceva despre noi, ceea ce nu suntem.

Am confundat multă vreme haina cu omul, iar poveștile de suprafață păreau a fi adevărul. Ni s-a impus să iubim non-valorile și să fim contra noastră?! Am fost învățați să emitem vibrații joase, care se întorc ca un bumerang! O nebunie curată viața 3D, sub aparența unei normalități... Baza de pe care funcționăm era falsă, instabilă și iluzorie.

A te baza doar pe minte e rețeta pentru o viață cu suferințe de tot felul. Puțini erau cei treziți la adevăr, și aceia au dus ștafeta mai departe. Pământul e cea mai teribilă școală din univers, dar evoluția pe care o putem înregistra aici, tocmai din cauza contrastelor, este inimaginabilă. Rezultatul merită efortul, și asta e puțin spus.



Având cunoașterea, omul poate folosi contrastele dualității în mod conștient pentru a deveni mai puternic și mai integrat, evoluția conștientă aducând cu sine expansiunea energetică...

Fii conștient de cine ești în interior... În interior ești lumină! Chiar și corpul fizic, care pare a fi materie, este tot lumină, de fapt! Baza sa este imaterială, fonică (el fiind format din celule, atomi, electroni, neutroni, neutrini, quarci, fotoni), deci esența sa este lumina. Și, în plus, el se transformă acum din carbon în corp de siliciu organic, cristalin (iar moleculele de siliciu au formă rombică, care este simbolul Divinului în geometria sacră!)

Inteligența sa este uluitoare, el fiind creat de Dumnezeu, adică de Inteligența Infinită. Baza este Lumina, Adevărul este Lumina. Corpul uman este dumnezeiesc, sacru, este un templu divin, iar Dumnezeu locuiește aici, încă de la început! EL nicio clipă nu s-a îndepărtat de om, doar omul a cam uitat de EL, pentru o perioadă cam lungă... Dar așa a fost să fie și totul este bine! Regăsirea e cu atât mai dulce!

Corpul uman este o mașinărie perfectă, doar că noi nu am fost învățați adevărul despre el, și mai ales... instrucțiunile de folosire!?! Nu am fost învățați să vorbim structurii celulare, care abia așteaptă să comunicăm cu ea! Celulele ascultă tot ce vorbim, atât ceea ce rostim, cât și dialogul nostru interior. Ele așteaptă de când te-ai născut să te trezești și să vorbești cu ele. Iar cheia este Iubirea!

Corpul uman este atât de VIU, este inteligență pură, creatoare, și este o parte divină a ta care te iubește enorm și care te așteaptă să o iubești și tu, să comunici cu ea și să îi dai instrucțiuni clare despre ceea ce dorești de la ea! Corpul este creat să se vindece, să se regenereze și să întinerească de la sine.

De acum poți să nu mai permiți minții tale să îngrădească în vreun fel funcționarea perfectă a corpului! Mentea este doar un instrument al tău, care trebuie să te servească pe Tine, cu adevărat! Dă instrucțiuni clare minții și corpului tău! Instrucțiunile pe care le dai corpului ajung în ADN și vor fi luate în considerare la următorul ciclu de întinerire!

Vindecarea, de asemenea, nu se va produce instantaneu, dar va fi preluată și ea la următorul ciclu al vindecării, dacă dai comenzi clare despre cum vrei să arate corpul! (Altfel el se va orienta după media mentalului colectiv!) Deci poți folosi această metodă simplă și miraculoasă pentru vindecare, revitalizare, întinerire, stare de bine, pentru instalarea unor obiceiuri culinare sănătoase și pentru tot ce are legătură cu corpul.

Și atunci când comunici cu corpul tău, corpul tău va îmbunătăți și alte părți ale sale, pe care nu le-ai cerut să se îmbunătățească, despre existența cărora poate nici nu știai!

Bunăvoința ta va declanșa un proces întreg de viață extinsă, și asta pentru că te-ai

deschis Iubirii și ai deschis comunicarea între conștiința umană și structura umană. Fiind îndrăgostit de partea divină din tine, poți vedea eternitatea ta în fiecare celulă a corpului!

Ela Cristea

Judecata și închiderea față de viață



Deunăzi, aflat într-o discuție cu cineva, am avut prilejul de a observa cum judecata, etichetarea, ne poate foarte ușor închide către misterul vieții. Viața în sine este o experiență și până și lucrurile aparent banale, experiențele aparent banale, pot deveni o aventură în sine, pot ascunde în ele o profunzime ori o însemnătate pe care o primim, pe care altfel nu am fi descoperit-o, dacă nu alegeam să mergem în experiența respectivă.

Discuția care mi-a inspirat acest articol a fost despre întâlnirea mea cu un prieten vechi, pe care nu îl mai văzusem de câțiva ani de zile pentru că nu ajunsese într-un loc foarte ok al vieții sale. Am putut observa cum judecata interlocutorului asupra vieții acestui om efectiv a creat o închidere față de potențialul experienței întâlnirii cu un om pe care nu l-ai mai văzut de mulți ani. Multe se întâmplă în viața unui om timp de doi ani, indiferent de lucrurile cu care se ocupă persoana respectivă, timp de doi ani un om trece prin fel și fel de experiențe prin care descoperă lucruri noi, se

maturizează, învață lucruri despre el și despre viață. Putem spune că experiențele unui om sunt precum o mină de învățături, dacă suntem dispuși să ascultăm. Fiindcă Viața este un mister, un mister care ni se relevă puțin câte puțin, prin experiențele prin care trecem și asupra cărora, ulterior, reflectăm și ne tragem concluziile.

Concluzii pe care le dăm mai departe prin poveștile noastre de viață și astfel, ceilalți pot învăța și ei din experiențele noastre. Intellectul nostru ne face să credem că știm deja despre ce este vorba, că în baza etichetei pe care o punem asupra unui om sau unei experiențe, deja putem să ne închidem și să nu cercetăm mai departe, ori măcar să ascultăm.

Realizez scriind asta, cum acest „*Eu Știu*” ne poate închide mintea, viziunea, perspectiva, ratând astfel ceva ce ne-ar fi putut îmbogăți ființa. Un fel de - stai că tipul ăla are probleme cu dependențele, ce-ar putea să-ți povestească? Până nu ești dispus să asculți, să intri în experiența de a interacționa cu omul și de a-l asculta, nu poți ști cu adevărat cum o să te impacteze contactul cu o persoană sau cu o experiență sau cum o să te schimbe, chiar și puțin.

Realizez acum că poate nu toți percep lucrurile la fel, eu fiind o persoană cu centrul emoțional definit în Human Design, lucru care mă face să văd lucrurile cu o anumită profunzime schimbătoare, însă consider că orice om este, la un anumit nivel, impactat și influențat de experiențele vieții. Însă ideea de la care am pornit și către care vreau să revin este aceasta a Judecății care ne poate bloca. Putem considera că știm deja despre ce e vorba, însă până nu gustăm personal dintr-o experiență sau interacțiune, putem doar să ne

imaginăm cum ar fi, asta dacă nu ne este blocată și imaginația.

Este foarte ușor să zici, spre exemplu, că oamenii bogați sunt „nașpa” și să rămâi ferm convins de acest lucru. Dar, până nu interacționezi cu un astfel de om, să-i cunoști povestea, măcar minimal, să îi vezi comportamentul și modul interior de raportare la viață, nu poți ști cu adevărat. Iar adevărul poate fi că persoana respectivă este „nașpa” și tot poți învăța un lucru sau două, sau să devii conștient de noi perspective asupra vieții, la care înainte nu te-ai fi gândit.

Ideea mea este următoarea: nu permite judecății să-ți închidă curiozitatea și dorința de cercetare, de explorare a misterului Vieții! Viața este aici ca să fie trăită, experimentată, gustată și ulterior să transformăm aceste experiențe în maturizare și înțelepciune.

Nu putem face asta dacă credem că știm totul. Nu este vorba despre a ne nega judecata, are și ea rostul său, însă este despre a nu permite judecăților noastre să ne închidă perspectiva, mintea, curiozitatea.

Te invit să faci acest lucru, poate data viitoare când ești pe cale de a intra într-o experiență sau interacțiune, doar să permiți minții tale să rămână deschisă și să asculte, să simți ce se întâmplă acolo! Poate vei avea o surpriză, poate viața te va atinge într-un mod plăcut sau poate vei învăța ceva nou.

Să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

PAUZA pentru...
reflecție!..

*“Îmi las natura mea umană să
evolueze așa cum îi este destinul!
Rămân așa cum SUNT.”*

- Sri Nisargadatta Maharaj



Foto: Alina Ramona Ene

Criterii de alegere a ganterelor pentru dansul cu gantere

Rezultatul practicii dansului cu gantere depinde de două criterii principale și anume:

- greutatea ganterelor utilizate în dans
- modul de mânuire al ganterelor

În cele ce urmează voi detalia fiecare dintre cele două criterii.

A. Greutatea ganterelor utilizate în dans

Vă recomand să aveți la dispoziție cel puțin două tipuri de gantere, unele mai grele și altele mai ușoare. Având la dispoziție mai multe tipuri de gantere, le veți utiliza în funcție de starea fizică în care sunteți și de scopul pe care îl urmăriți.

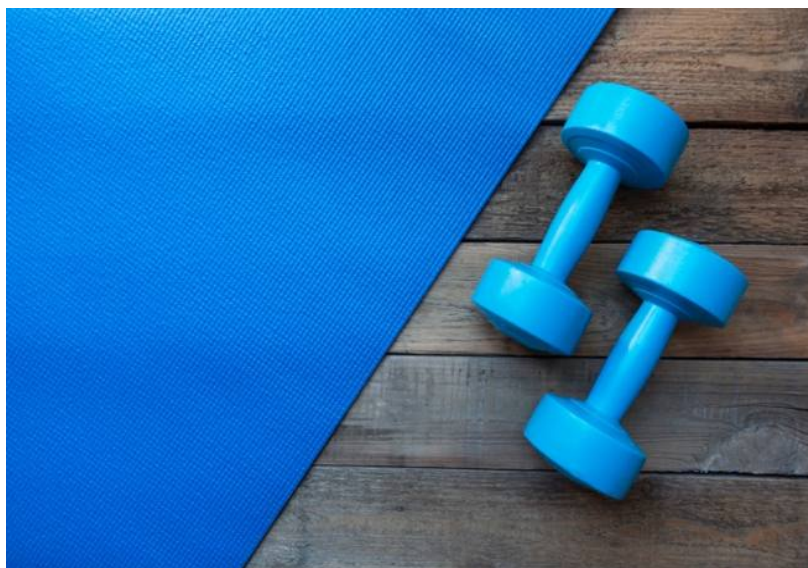
Dacă practicați dansul cu gantere mai grele, vă veți stimula să vehiculați energii care tind spre plaja de vibrație aflată în jurul valorii de 350 pe scara Hawkins. Dacă practicați dansul cu gantere mai ușoare, vă veți stimula să vehiculați energii care tind spre valoarea 500 pe scara Hawkins. Ținând cont de specificul dansului energetic cu gantere, fac următoarele recomandări:

- În perioada de început în practica dansului cu gantere, recomand să utilizați ganterele mai ușoare. Pe măsură ce vă antrenați recomand să dansați cu ganterele mai grele;
- Atunci când sunteți marcați de oboseală sau suferință vă recomand să dansați cu ganterele mai ușoare;

- Atunci când vehiculați vibrații foarte înalte și doriți să vă manifestați cu pragmatism și eficiență în viața socială, vă recomand să dansați cu ganterele mai grele;

- Atunci când sunteți în plină formă și doriți să vă depășiți limitele obișnuite, recomand să dansați cu gantere mai grele; Pornind de la sondajele făcute printre dansatorii cu gantere fac următoarele recomandări:

- bărbații pot dansa cu gantere de 3, 4 și 5kg
- femeile pot dansa cu gantere de 1,5kg, 2 și 3 kg



Recomandare:

Este important ca în timpul dansului să fiți atenți la starea corpului vostru. Vă recomand ca la primele senzații de disconfort să vă opriți din a practica dansul cu gantere! Puteți continua dansul imediat ce vă simțiți în formă bună.

B. Modul de mânuire al ganterelor

Pentru a practica dansul cu gantere vă recomand ca la început să faceți un scurt program de încălzire, după care să practicați câteva minute de dans liber.

În momentul în care sunteți bine încălziți și relaxați, veți lua ganterele în mâini și le veți deplasa în câmpul auric, de jur-împrejurul corpului.

Dacă în timpul dansului simțiți că obosesc brațele, vă recomand ca, rând pe rând, să relaxați câte o mână, lăsând-o să cadă liberă pe lângă corp.

În timp ce o mână este lăsată liberă pe lângă corp, cealaltă va continua deplasarea ganterei în câmpul auric.

Aplicând acest model de antrenament, puteți prelungi dansul energetic cu gantere chiar și până la 21 de minute, atât cât durează o sesiune de dans energetic la unison.

Nu este neapărat necesar să faceți anumite mișcări cu ganterele, ci e important să reușiți să le deplasați cât mai mult timp de jur-împrejurul corpului.



După câteva ședințe de dans liber cu ganterele în mâini, puteți exersa și alte tipuri de dans cum ar fi: dansul pendular cu gantere sau dansul cuantic cu gantere.

Pentru cei care nu știu cum se practică dansul energetic și vor să aplice dansul cu gantere, le recomand să acceseze cursul de dans

energetic, să lectureze cartea ***Dansul energetic*** sau să vizioneze pe Youtube filme cu Dansul energetic.

Procedura de aplicare a dansului cu gantere

1. Aerisiți încăperea, dați cu tămâie sau practicați alte forme de armonizare și energizare a aerului;
2. Organizați locul de dans așezând în mijlocul încăperii un covor rotund cu diametrul cuprins între 80 și 120 de cm;
3. Aplicați procedura de manifestare a intenției;
4. Alegeți un fond sonor lent și suav, cât mai potrivit pentru a vă stimula în suflet o stare de liniște și pace;
5. Practicați tehnica de purificare a spațiului sacru și baia de sunete;
6. Practicați dansul de încălzire sau o încălzire specifică practicării dansului energetic;
7. Vă acoperiți ochii cu o eșarfă sau o pereche de ochelari de somn pentru a întrerupe conexiunea aparatului vizual cu mediul înconjurător. Pe acest fond căutați să „priviți” în interiorul ființei voastre, acolo unde sălășluiește sufletul;
8. Vă concentrați la nivelul inimii. Vă imaginați că în zona pieptului se formează o sferă de lumină alb-strălucitoare cu nuanțe aurii. Expandați această sferă până la mărimea unei mingi de fotbal;
9. Practicați dansul liber timp de aproximativ 5 minute;
10. Luați ganterele în mâini și începeți să le deplasați în câmpul auric;

11. Dacă obosiți, puteți odihni, rând pe rând, câte o mână, ținându-o liberă pe lângă corp.

De asemenea, dacă sunteți obosiți, puteți ține ambele mâini pe lângă corp timp de câteva secunde pentru a vă relaxa, după care puteți să reluați dansul energetic. Este important să dansați cu ganterele în mâini o perioadă de timp cât mai lungă;

12. Așezați ganterele pe pardoseală și continuați să practicați dansul liber, dansul cuantic, dansul pendular sau oricare alt tip de dans care vi se potrivește cel mai bine.

Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darul acestei benefice proceduri de terapie și antrenament!

Recomandare:

În materialul acesta am prezentat dansul liber cu gantere, aplicat pe fond muzical de tip yin, lent, cursiv și suav. Dansul cu gantere poate fi practicat și pe fond muzical de tip yang, ritmat și sacadat.

Pentru dansul cu gantere de tip yang, veți aplica aceeași procedură descrisă mai sus, la care se adaugă următoarele modificări:

- în loc de muzică de tip yin, veți alege o muzică de tip yang;
- mișcările din timpul dansului vor fi secvențiale și ritmate.

Dansul cu gantere este profund mobilizator în toată ființa, acționând în mod preponderent la nivelul inimii, locul de unde se pot genera energiile specifice programelor de reîntinerire și revitalizare.

Vă recomand cu toată bucuria să practicați dansul cu gantere!

Pe măsură ce practicați acest dans, vă dați șansa să vă dezvoltați pe nivele de conștiință profund mobilizatoare în viața socială și personală.

Ioan Prisecaru

Aromaterapia



Ylang-ylang

Ce este aromaterapia?

Aromaterapia este un mod de tratament holistic, prin intermediul căruia sunt folosite numai extracte naturale din plante. De regulă, pentru îmbunătățirea sănătății corpului, a minții și a spiritului, se utilizează uleiuri esențiale terapeutice. Parfumurile deosebite învăluie trupul și mintea, conferind senzații nebănuite.

Aromaterapia cu uleiuri esențiale, în diverse combinații, își pune amprenta asupra stării de sănătate fizică, dar influențează și sănătatea emoțională. Aromele au un efect extraordinar asupra organismului.

Să nu uităm că plantele și uleiurile esențiale au fost folosite de anumite culturi antice, atât în scopuri religioase, cât și medicale, iar dovezile ramase de la aceste popoare au sugerat că se cunoșteau încă de atunci beneficiile uleiurilor esențiale, la nivel fizic și psihic, asupra oamenilor.

Care sunt beneficiile aromaterapiei?

Beneficiile aromaterapiei sunt multiple, în mai multe domenii. Vom aduce în atenție

doar o parte a acestora, care ne influențează viață de zi cu zi.

- **Stimulează imunitatea**

Anumite uleiuri esențiale, așa cum sunt eucaliptul, menta sau tămâia au proprietăți anti microbiene. De aceea ele pot fi utilizate în aromaterapie și contribuie preventiv la apărarea organismului.

- **Calmează articulațiile dureroase**

Uleiurile esențiale sunt folosite ca terapie alternativă, la recomandare medicală, pentru tratarea afecțiunilor care induc dureri cronice. Nu doar prin utilizarea difuzoarelor pentru aromaterapie articulațiile dureroase pot fi calmate, ci și prin masarea zonelor cu probleme cu ulei esențial de eucalipt sau de portocală, diluate.

- **Reduce stresul și anxietatea**

Mirosurile plăcute au un efect deosebit de puternic pentru a induce o stare de bine la nivelul organismului. Acest lucru înseamnă că elemente naturale din plante vor ajuta la relaxare, iar stresul va fi diminuat. De asemenea, starea de bine are un rol fundamental în reducerea senzațiilor anxioase și chiar a depresiei. Calmul interior poate fi obținut, iar armonia și echilibrul vor prelua controlul.

- **Crește nivelul de energie**

Cafeaua este un antioxidant natural care-ți conferă energia de care ai nevoie pentru activitățile zilnice. Și totuși, simți că ai nevoie de un pic mai mult ajutor. Cum îl poți obține din uleiuri esențiale? Simplu și ușor, plus un parfum delicat care te va însoți pe parcursul întregii zile. Iasomia, rozmarinul și piperul negru sunt câteva dintre alegețile pentru aromaterapie. Vei observa diferența! Evident, trebuie să adăugăm că o dietă echilibrată și o viață lipsită de excese sunt de mare ajutor.

- **Somn de calitate**

O viață alertă poate duce la insomnii, stres inutil și stări de agitație, care vor afecta calitatea somnului și a numărului de ore de odihnă. Uleiul esențial de lavandă sau cel de mușețel te pot ajuta să te liniștești suficient de mult încât să te poți odihni cu adevărat bine, pe tot parcursul nopții.

Cele mai utilizate uleiuri esențiale și o parte dintre întrebuințările lor:

- Ulei esențial de **eucalipt** - are un miros puternic, este recomandat pentru momentele în care ești răcit sau ai nasul înfundat.
- Ulei esențial de **lavandă** - parfumul plăcut are un efect relaxant și calmant.
- Ulei esențial de **mentă** - mireasmă intensă și energizantă, poate fi utilizat ca decongestionant nazal natural.
- Ulei esențial de **mușețel** - are efect calmant, benefic pentru piele.
- Ulei esențial de **iasomie** - un miros delicat, rafinat, care pare să stimuleze circulația sangvină.
- Ulei esențial de **bergamotă** - un parfum asemănător portocalei, cu rol asupra digestiei.
- Ulei esențial de **busuioc** - esență intensă, este utilizată pentru sporirea concentrării.
- Ulei esențial de **rozmarin** - cu un miros aparte, ușor de identificat, poate stimula sistemul circulator, dar și pe cel nervos.
- Ulei esențial din **lemn de santal** - parfum puternic, intens, cu rol în relaxare și eliminarea tensiunilor nervoase.
- Ulei esențial de **lemongrass** - parfum înțepător care desfundă nasul, pentru stare de bine.

- Ulei esențial de **citronella** - amintește ușor de lemongrass, benefic pentru a îndepărta insectele nedorite.

- Ulei esențial de **cardamon** - esență tonică cu rol de menținere a echilibrului și de stimulare a simțurilor.

- Ulei esențial de **arbore de ceai** - parfum delicat cu rol de îndepărtare a insectelor, calități antimicrobiene, antibacteriene, un foarte bun dezinfectant.

- Ulei esențial de **Ylang Ylang** - un miros aparte, un ajutor de încredere pentru reducerea anxietăților și realizarea unui echilibru între minte și corp.

sursa

<https://ro.loccitane.com/>
Redactare **Roxana Mirela**

STRUNGA

Nu demult din Împărăția Cerului a coborât pe pământ Îngerul Păzitor al Vieții pentru a înclina balanța și a aduce echilibru acolo unde ajunge de fiecare dată când se rupe din lumină și dăruiește o nouă viață. Misiunea lui este de a ridica sufletul spre înaltul cerului sau să-l pogoare aici pe pământ pentru învățătură.

Îngerul a coborât la Mănăstirea Strunga, unde măicuțele aveau grijă de o copilă firavă și bolnăvicioasă pentru care se rugau neîncetat să se întrezeze.

În noaptea de Florii copila s-a simțit mai bine și a plecat la plimbare prin mănăstire unde, în grădină, a fost surprinsă găsind o făptură desprinsă din povești. Era înalt de peste 2 metri și avea privirile albastre precum cerul, pe spate îi erau parcă cusute cu o ață invizibilă două aripi mari, una de culoare albă și una mai închisă la culoare, cu reflexii cenușii. Pesemne că în el se dădea o luptă ce ar putea să aleagă Cerul sau Pământul?

-Ce faci aici, înger minunat?... întrebă fata.

-Am venit să aștept să se înalțe la cer un suflet neprihănit și să-l însoțesc spre înălțimi, spuse îngerul cu o voce spartă ca o bubuitură de tunet.

Grădina mănăstirii este un loc în care oricine putea să își găsească liniștea și atunci am venit aici să pășesc printre măicuțe, să văd dacă își păstrează curățenia trupeză și nu zădărnicesc cerințele credinței, dacă ajutorul și



Pictură: Daniela Nicoleta Rădulescu

credința merg mână în mână cu speranța, a continuat îngerul să îi împărtășească fetei parcă vorbind cu sine. Menirea măicuțelor este să ajute și văd că și-o duc la firească îndeplinire și au grijă și de tine, copilă neprihănită.

-Înger, spune-mi dacă ai venit să mă iei cu tine? să zburăm spre înaltul cerului?

-Nu este încă timpul acela copila mea, tu ești bine acum și rugăciunile, dar și dragostea suratelor te-au ajutat să îți recapeți sănătatea, pământul îți dă și el din puterea lui și însănătoșirea ta e grabnică.

Fără alte cuvinte, Îngerul Păzitor al Vieții a rămas să supravegheze mănăstirea, iar după ani și ani, fata a devenit Maica Stareță ce slujește și astăzi cu ajutorul Celui de sus.

Alina Ramona Ene

Mai știi?... **Alina Ramona Ene**

Mai știi când ne prindeam în dans
nebuni,
Îmbrățișați cu capul în nori de aur...
buni?
Cu vorbele la noi și-n desfătări
Plecând noi, unul către altul, în
căutări?

Hai, spune-mi de știai că azi va fi?
O ploaie ce se transformă în stihii,
Prin lacrimi, îmbrățișări și sfinți
Ne tot mutam iubirea spre părinți

Apoi, când doi copii noi am crescut,
Iubirea către ei noi am cernut..
Mai știi acum de ce, adeseori
Ne căutam prin ploi de lacrimi... goi?
De conținutul ce adeseori
Îl dăruiai tu către mine, eu către voi..

Veneam atunci zâmbind din depărtări,
Schimbând culoarea viselor cărări
Și cu ferestre aurii de soare
Îmi aduceai tu lumea la picioare

Mai știi când ne îmbrățișam tăcuți?
Când așteptam să plouă?
...eram muți de strigăte, de doruri,
de dureri..
Mai știi acum cum am putea să fim
ca ieri?

Foto: Alina Ramona Ene



Foto: Carmen Claudia Morar



AMINTIREA

Carmen Claudia Morar

Mă vei găsi
În culorile toamnei târzii,
În frunzele ce cad, mii și mii...
În picurul dulce-amar
Al fiecărei zi...
Sunt acolo unde
Nu crezi c-aș putea fi:
În candela din nopțile târzii,
În lumina zorilor de zi!
În steaua ce veghează
Pe ceruri pustii...
Poate, uneori,
Și-n zâmbet de copii!...
Mă vei găsi acolo unde
Nu crezi c-aș putea fi....

Încredere

Roxana Mirela

Să stai în liniște e de ajuns,
Să nu mai cauți vreun răspuns,
Să știi că totul este așa, în sine,
Să-ți bată inima, în piept, de fericire...

Să fii în pace, împăcat,
Chiar de ești cerșetor sau împărat,
Să ai încredere când treci prin noapte,
Să crezi că soarele nu e departe....

Să spui ce simți și să iubești
Căci ai puterile cerești,
Și să te-arunci spre nemurire
Cu toate-aripile deschise, în iubire!...

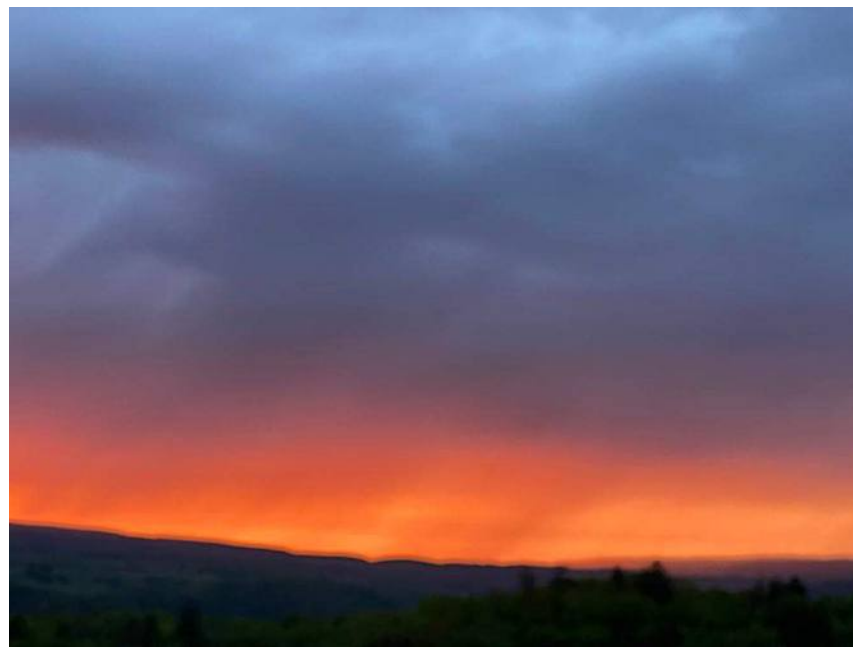


Foto: Carmen Claudia Morar

RECOMANDĂM O CARTE!

Rubrică realizată de Roxana Mirela

Cum să-ți vindeci inima

Jackson Mackenzie



Sentimentul din inima mea

„Am scris această carte pentru toți cei care se confruntă cu perfecționism, codependență, tulburări de atașament, tulburări de personalitate, traumă sau consecințele unei relații abuzive. În ultimii ani am discutat [...] cu oameni care suferă de aceste afecțiuni. I-am contactat o dată la câteva luni, pentru a le pune întrebări și a le urmări progresul. Cu permisiunea lor, le-am împărtășit aici poveștile. Mi-aș dori ca experiențele lor să-ți ofere perspectivă și speranță. Te chinui de atât de mult timp, știu. Nimic din toate acestea nu se întâmplă din vina ta, dar tu ești singurul care poate să schimbe

totul. Există o modalitate de a te întoarce la tine însuși – la libertatea pe care o cauți – și o vom găsi împreună. Cu toții suntem vrednici și capabili de iubire.

La finalul cărții mele anterioare, Eliberează-te de relațiile toxice, am descris un „sentiment apăsător în inimă.” Nu era o senzație dureroasă sau ascuțită, ci doar una de amorțeală, de încordare constantă. A început imediat după încheierea primei mele relații și am simțit-o timp de cinci ani la rând.

Toată ziua, în fiecare zi, din momentul în care mă trezeam, până în clipa în care adormeam. Terapia și medicamentele nu au avut niciun efect. Am încercat totul: terapie prin vorbire, terapie cognitiv-comportamentală (TCC), hipnoză, EMDR (desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare), antidepresive, benzodiazepine, exerciții fizice, cardiologi, exerciții de respirație profundă, acupunctură, analize tiroidiene, endocrinologie, diete speciale, vitamine, plante medicinale, teste genetice, renunțarea la cafea și la alcool. Am încercat să relaționez cu acest sentiment apăsător, de parcă era un băiețel, și i-am cerut să nu mă mai îmbrățișeze atât de strâns.

Uneori aveam parte de scurte momente de entuziasm sau de speranță, dar nimic nu a durat prea mult. Mă deranja rău că nu-mi puteam da seama de unde provenea. Nu mă mai gândeam deloc la prima mea relație, deci care era problema? Uram ideea de a fi afectat pentru totdeauna de prima mea experiență de dragoste romantică. Așa că am lucrat din greu pentru a nu părea afectat.

Am luat note maxime la cursurile de la facultate, am găsit un loc de muncă grozav, am deschis un site, am pus bazele unei organizații non-profit și mi-am publicat prima carte.

Sentimentul era în continuare acolo. Am continuat să mă concentrez pe munca mea și pe site. Am mai scris două cărți. M-am trezit în fiecare dimineață la șase dimineața pentru a scrie, plin de energie și entuziasmat să dovedesc lumii ce pot. Am mers la întâlniri și m-am descris cu modestie printr-o listă de realizări. Când oamenii îmi complimentau succesul, mă înroșeam și simțeam un val de aprobare. Așa că am realizat mai multe lucruri.

Am reproiectat întregul nostru site, petrecându-mi luni întregi ca să-l personalizez într-o manieră obsesivă, astfel încât să fie perfect pentru membrii și personalul nostru. Am implementat schimbările, iar toată lumea le-a adorat. Am simțit un val de aprobare, dar acesta nu a durat prea mult timp.

Sentimentul era în continuare acolo. Am început să-mi petrec mult timp pe cont propriu, izolându-mă intenționat, astfel încât să pot să fiu singur cu imaginația mea. În timpul verilor, mi-am petrecut aproape fiecare seară lângă apă, bând singur vin, privind apusul și visând la noi idei pentru cărți.[...]. Mi-am imaginat că un partener perfect avea să-și facă apariția într-o zi, pentru a mă salva și a mă iubi.

Sentimentul era în continuare acolo. Nu-ți face griji, a spus toată lumea, timpul vindecă fiecare rană. Dar asta nu se întâmpla. De fapt, după standardele oricărei persoane sănătoase, situația se înrăutățea. Dar eu nu am observat. Eram prea obosit încercând să demonstrez că eram fericit. Terapeutul meu m-a diagnosticat cu PTSD (tulburare de stres post-traumatic) și cu tulburare de personalitate evitantă (AVPD1), dar asta nu a însemnat nimic pentru mine. Eram foarte bine, cu excepția acelui sentiment din inima mea. Deja analizasem și înțelesesem tot ceea ce ținea de prima mea relație.

Problema era externă, nu internă. Apoi a apărut hipervigilența. Pe străzi, am început să observ atunci când oamenii mergeau prea aproape în spatele meu. Chiar dacă erau departe, mă opream și mă dădeam într-o parte, ca să poată să treacă de mine. La supermarket, aveam impresia că lumea se apropia de mine. De ce-mi stăteau toți în cale cu tâmpeniile lor de cărucioare? Și cum rămâne cu sirenele poliției, de ce trebuiau să fie atât de gălăgioase? De ce nu puteau să plece cu toții și să mă lase în pace, cu fanteziile mele? Au urmat anxietatea și depresia. Insomnia mă trezea dis-de-dimineață, din cauza unor coșmaruri repetate cu un bărbat mascat care mă vâna.

În scurt timp, nici măcar nu mai puteam să respir așa cum trebuia. Imaginația a început să-mi fie năpădită de cele mai mari temeri, un val necruțător de gânduri și imagini înfricoșătoare. Îmi aduc aminte că, într-un moment extrem de dificil, i-am spus mamei: „Nu mă mai simt ca o persoană.” Ea mi-a dat o carte despre mindfulness, numită *True Refuge*, scrisă de Tara Brach. Îmi mai recomandase astfel de cărți și în trecut, dar știam că mindfulness și meditația nu aveau să mă ajute. Acestea erau pentru oameni cu probleme psihice. Problema mea era un sentiment fizic în corpul meu.

Mindfulness nu putea rezolva o problemă fizică. Ea însemnase o pagină, așa că am decis să o citesc doar pe aceea. Și acolo era. O poveste despre o femeie care descria o senzație de presiune în inimă. După toți doctorii și terapeuții care-mi aruncaseră priviri nedumerite și-mi puseseră diagnostice la întâmplare, iată o carte ce descria exact ce simțeam eu. Am citit-o în câteva zile și am mai comandat alte câteva cărți pe aceeași temă. Acesta a reprezentat începutul unei călătorii

extrem de dificil de un an. Mulți oameni din aceste cărți spuneau că iertarea reprezenta cheia către inimă, așa că am decis să încep de acolo.

Eram într-o stare de entuziasm frenetic – aveam, în sfârșit, o nouă speranță de a scăpa de acel sentiment din inima mea. Am început să declar cu entuziasm tot ce era în neregulă cu mine și să inventez calități ale fostului meu partener, ce nu existau de fapt. Am încercat să-l primesc în inima mea, și am devenit foarte frustrat de mine când nu am reușit să fac asta. Tema iertării mele a fost: „Vezi, și eu sunt o persoană rea”. Cu cât mi-am dedicat mai multă iubire și iertare în această manieră, cu atât am simțit tot mai pregnant cum această senzație îngrozitoare îmi cuprindea inima. [...]. Crezusem că iertarea avea să alunge acel sentiment din inima mea, nu să-l înrăutățească.

Am crezut că acest sentiment înfricoșător că „sunt rău” era adevărat, pentru că era atât de puternic. M-a convins cu forța că era adevărul suprem și că trebuia să-l ascult. M-a convins că, dacă gândeam orice altceva, nu făceam decât să mă păcălesc singur. Până la momentul respectiv, tânjeam cu disperare după vechiul sentiment de presiune amorțită din inima mea. Amorțeaua era mai bună decât asta. Dar era prea târziu. Sentimentul era acaparator și de necontrolat. Fără ura mea față de persoana care mă rănise, toate limitele mele personale au fost distruse. [...]

Mi-a luat destul de mult timp să-mi dau seama că acest sentiment îngrozitor, insuportabil de „sine rău” nu era presiunea din inima mea, ce se înrăutățea. Era o veche rană emoțională ce se dezmoțea. Nu era o senzație nouă pentru mine. Mi-o aduceam aminte din urmă cu cinci ani, imediat după ce se terminase relația mea. Și cu cât mi-am petrecut mai mult

timp simțind-o, cu atât am început să înțeleg tot mai bine de ce o anesteziaseam inițial. Acest sentiment era complet autodistructiv. Corpurile noastre sunt construite pentru a supraviețui – așa că e normal că trupul meu a blocat cu totul acest sentiment, din moment ce nu aveam instrumentele emoționale necesare pentru a-l vindeca. De data aceasta, în loc să fug de el sau să mă mint că era un sentiment pozitiv, ori să-mi distrag atenția, am decis să-i rămân alături. Am făcut asta timp de șase luni.

M-am oprit din scris, am luat o pauză de la site-ul meu și am încetat să mai accept proiecte noi. În schimb, mi-am dedicat fiecare dimineață și noapte meditației și rugăciunii. Mentalitatea mea a trecut de la „cum să scap de acest sentiment” la „ce este acest sentiment?” În loc să urăsc sentimentul din inima mea, am început să-mi țin mâna peste inimă în timp ce mergeam în fiecare dimineață la serviciu. Schimbam relația pe care o aveam cu mine însumi, cu sentimentele și corpul meu. Acest proces de dezvoltare m-a învățat, încetul cu încetul, cum să simt și să iubesc din nou. Iertarea a fost un proces secundar, natural, al acestui proces. Am un nou sentiment în inimă în ultimul timp. Corpurile noastre sunt construite pentru a supraviețui.

Nu e anesteziat, nu e o presiune și nu e o durere de nesuportat. E un potop de lumină, o energie furnicătoare ce-mi străbate corpul asemenea unui râu și calmează totul în urma sa. Vechiul meu adevăr despre „sinele rău” a fost înlocuit de un adevăr nou: că suntem cu toții vrednici și capabili de iubire, chiar dacă nu putem simți acest lucru deocamdată.

Mi-am recuperat sursa interioară de bucurie și de pace, iar toate celelalte transformări stranii ale personalității au dispărut. Mi-a revenit simțul umorului, mâncarea are din nou

gust bun, pot să plâng liber, să zâmbesc în fotografii și îmi place să fiu în preajma oamenilor. Nu încerc să fiu vreo persoană amabilă perfectă, sunt doar vechiul meu sine obișnuit și enervant. Pot, practic, să-mi simt inima cum strigă și dansează: „Ne-am regăsit în cele din urmă. Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc.”



CITEȘTE!
Cărilor Nu Li Se Pierde
SEMNALUL!

Anunțuri de interes general

1. **Cursul de Dans Energetic** este primul pas în asimilarea Dansului Energetic, o formă de terapie și antrenament creată cu scopul de a înnobila ființa umană pe nivele de conștiință din ce în ce mai înalte. Cursul de dans energetic poate fi parcurs de orice persoană interesată de programe de dezvoltare umană. Găsiți mai multe detalii aici: www.ioanprisecaru.ro

2. **Accesul în grupul Instructori în Dansul energetic**

Vă aducem la cunoștință faptul că în grupul de facebook Instructori în Dansul Energetic <https://www.facebook.com/groups/959237021143205> sunt acceptați toți cei care au parcurs prima etapă a cursului de dans energetic. Invitația poate fi trimisă de către instructorul de curs.

3. **Accesul în grupul Academia de Dans Energetic**

Grupul Academia de Dans Energetic este public. Vă invit să fiți membri în acestui grup, fiind deschis și altor persoane care doresc să ni se alăture accesând adresa următoare: <https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>

4. **Radio Terranova**

Acest post de radio a fost conceput cu scopul de a promova programele de dezvoltare umană pentru toate categoriile de ascultători. Postul nostru de radio va emite muzică de înaltă ținută spirituală și socială.

Vă invităm să ascultați Radio Terranova accesând link-ul următor: radioterranova.ro/
Și pentru Dansul Energetic! Așadar, vă invităm în fiecare seară, de la ora 20:33 să practicăm Dansul Energetic la unison!

5. **Cursul de Alimentație Integrativă**

Pentru înscrierea la curs ne puteți scrie pe adresa de e-mail: coachingintegrativromania@gmail.com
Puteți găsi mai multe informații aici: contact/tel: 0743 432 876.

6. **De vorbă cu cititorii** Suntem deschiși să primim întrebările și sugestiile voastre în legătură cu temele abordate în Revista Terranova! Vă invităm să trimiteți pe adresa redacției și mărturiile privind experiența din practicarea Dansului Energetic pentru a fi împărtășite cititorilor revistei!

Așteptăm opiniile voastre pe adresa: redactie@revistaterranova.ro sau pe adresa de e-mail: redactiaterranova@gmail.com

7. **Comandă cărțile scrise de autorul Ioan Prisecaru aici:**

<https://www.edituradharana.ro/produse?c=Prisecaru>

8. **Summit-ul Cunoașterii**

Cu mult drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, începând din 1 Mai de la orele 08:30 - 09:30 dimineața, iar seara de la orele 20:30 - 21:30, pentru a practica Dans energetic și/sau Meditația creativă în cadrul celei de-a XV-a ediție a Summit-ului Cunoașterii.

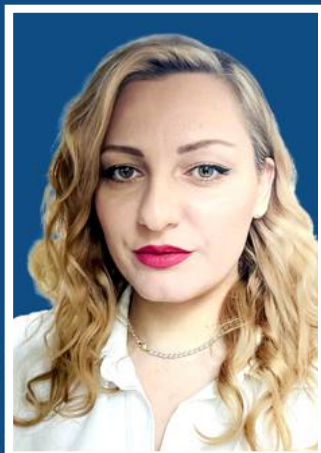
Pentru mai multe detalii te așteptăm pe pagina oficială de Facebook: <https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>

9. **Centrul de Dezvoltare Umană**

București oferă o varietate de cursuri și terapii: Dans Energetic, Terapie cu Biocurenți, Alimentație Integrativă, Access Bars, Medicină Șamanică, Bowen, Biorezonanță. Facilitator: Steluța Florentina Stanciu, Terapeut & Formator holistic. Detalii și programări: telefon 0733 013 899.



Codruța Prunariu



Roxana-Mirela



Rosemarie-Bianca
Iordache



Alina-Ramona Ene



Carmen-Claudia Morar

**Echipa
Revistei Terranova**
vă mulțumește pentru
susținere, colaborare și apreciere!
Pentru a ne trimite sugestiile
voastre vă invităm să ne
contactați pe adresa de e-mail:
redactie@revistaterranova.ro
sau ne puteți găsi pe paginile
noastre de Facebook
<https://tinyurl.com/TerranovaRevista>
și de Instagram
<https://tinyurl.com/RevistaTerranova>



Echipa redacției:

Rosemarie-Bianca Iordache - redactor
Carmen-Claudia Morar - redactor (economic)
Codruța Prunariu - redactor/corector
Alina-Ramona Ene - poezie/proză
Roxana-Mirela - redactor șef/editor/corector

Colaboratori:

Gabriel-Răducu Brătan - dezvoltare personală/
cheile genelor/spiritualitate/vindecare interioară
Adriana Ionescu - coach de nutriție și sănătate
Gabriel Avasiloei & Roxana-Mirela - grafică
copertă