



Kedves Részvevő Nőtársam!

Lázás Izzalommal készülődünk már, itt vagyunk a finishben. Mindjárt találkozunk és elképesztő energiákat fogunk felszabadítani, átalakítani, transzformálni együtt majd.

Nagyon fontosnak tartjuk felhívni a figyelmet arra, hogy közel ezer fő lesz a helyszínen. Ahhoz, hogy minden zökkenőmentesen működjék szükséges a fegyelmezett hozzáállás. Emiatt és a rendezvény felépítése szempontjából is fontos, hogy PONTOSAN ÉRKEZZ. Mind a kezdésre, és mind a szünetek után. A 4 rész egymásra épül energetikailag, nem hagyható ki egyik sem, és nem lehet ki-be járkálgatni a kezdések után. (Csak egészségügyi okokból) **Ezért felhívjuk figyelmedet, hogyha**

elkésel, nem fogsz tudni bejönni! Kérjük ezt értsd meg és tartsd tiszteletben mind a magad és mind a többi résztvevő érdekében

Mivel készülhetsz fel az eseményre:

Kérlek gondold végig, hogy te miért jössz, mire szeretnéd azt a hatalmas energiát használni, ami ott lesz. (Természetesen CSAK a szívből jövő szándék számít, azt előre beprogramozzuk a térbe)

Ajánlásaim, amivel lelkileg és szellemileg is segítheted magad felkészíteni arra, hogy minél hatékonyabban befogadd és használhasd az ott levő energiákat teremtésre, öngyógyításra, transzformációra

- Ajánlom az öt tibeti rítust, ami az összes energia központot összehangolja, és nagyon egyszerű rászokni. Az első héten, 3-szor, a 2. héten 5-ször, stb... kell ismételni ezeket az egyszerű gyakorlatokat, míg el nem jutsz a 21-ig. Ez kb. 16-17 perc lesz. Mire ide elérsz, már rászoktál. Nagyszerű gyakorlatsor: <https://www.youtube.com/watch?v=UVt3-uSp4w0&t=14s>
- A forgás a tengelyed körül /akárhányszor, amennyi jól esik, érdemes fokozatosan fölépíteni/, ami az 5 tibeti jóga gyakorlat első gyakorlata. Akár eközben, de legalább a végén legalább egyszer (fókuszálva és átérezve) elmondani, vagy elénekelni a „bármi is legyen körülöttem a világban, én a saját tengelyemben, középpontomban vagyok” mantrát.
- Ebben a cikkemben leírtam az auratisztító gyakorlatot, (és még 6 másik nagyon hasznosat), amit szintén ajánlok: <https://ujgyensuly.hu/eletmod/7-onsegito-gyakorlat-soma-mamagesato/>
- Szeretettel ajánlom a három tantien (energiaközpont) meditációt: az egyik legalapvetőbb meditációnak tartom, rendszeres használatra ajánlom. Itt található: „A három fő

energiaközpont feltöltése” címmel az INGYENES LETÖLTÉSEK
alján: <https://ujgyensuly.hu/premium-csomagok>

- Alatta van a csakra tisztító meditáció, ez a másik alap-alap, hiszen ahogyan a testünket, úgy az auránkat is érdemes rendszeresen tisztítani – én is ezt teszem. NAGYON KÖSZÖNÖM, HA EZT LEGALÁBB EGYSZER MEGHALLGATOD!
- A csakra tisztító meditációból ezen kívül két verzió is fönt van a youtube-on is, ha szeretnéd őket variálni, ezeket is ajánlom:

A szervek tisztítás egészen a pórus légzésig

https://www.youtube.com/watch?v=Po5ryhg_J7U

Csakra tisztító meditáció

<https://www.youtube.com/watch?v=7UbqULa8pPQ>

Mit hozz magaddal és miben érkezz:

Arra kérünk, hogy világos színű öltözetben érkezz!

- A ruha, vagy szoknya nem elvárás, csak javaslat. A világos szín viszont kérés, és legyen kényelmes viselet. Ha fázós vagy, akkor mindenképpen réteges öltözködés célszerű.

Hozz egy olyan kendőt, amit magad alá tudsz tenni leüléskor, és a derekadra kötni mozgáskor

- a rendezvénytérben nem lesz más ülőalkalmatosság

Váltócipő vagy (vastag) váltó zokni

- a rendezvénytérbe kinti cipőben nem lehet bemenni, hisz a földön fogunk ülni. Ezért kérünk, hogy hozz váltócipőt, amit a lelátón el tudsz majd helyezni

Saját pohár, tányér, evőeszköz

- Szeretnénk példamutatóak lenni a rendezvényen a környezetünk megóvásában is. Ezért nem lesznek műanyagok a vendéglátó helyeknél sem, csak papír alapú eszközök. Lehetőség szerint hozz magaddal saját tányért, poharat, evőeszközt.

Derekadra köthető kistáska a személyes dolgaidnak.

- Miután a terembe nagy táskákat nem lesz lehetőség bevinni, (csak a lelátóra), olyan táskában hozd a személyes dolgaidat (pénztárca, zsebkendő, telefon), amit szintén a derekadon tudsz viselni, és nem zavar a mozgásban.

Kézpénz:

- A kiállítóknál csak készpénzben lehet fizetni.

A Rendezvény helyszínén találsz majd:

- ❖ **Ruhatárat** (díjtalan): ide teheted majd a kabátodat és a nagyobb táskákat, hátizsákokat. Itt folyamatosan lesz felügyelet, ennek ellenére sajnos az értékeidért nem tudunk felelősséget vállalni. Ezért kérjük, hogy csak azt hozd magaddal, amire feltétlenül szükséged lehet. A lelátón lehetőséged lesz a szünetekben szükséges dolgaid (váltó cipő, inni és enni való stb.) elhelyezésére, de sajnos ezekért sem tudunk felelősséget vállalni.

- ❖ **Étkezési lehetőséget**, ez utóbbi csak az előrendelés alapján. Ha nem éltél ezzel a lehetőséggel, akkor mindenképp hozdál magaddal. (Alkohol és hús nem lesz a rendezvényen, és kérjük, hogy erre a napra ne is hozd magaddal!)
- ❖ **Kiállítóink** is lesznek, akik kizárólag olyan terméket mutatnak be, amik a nőiségünkhöz kapcsolódóak. Ami megtetszik, azt meg is vásárolhatod. (készpénzben)
- ❖ **Könyvvásárlási lehetőséget**: Soma könyveit lesz lehetőség megnézegetni, megvásárolni. (készpénzben)
- ❖ **Információs pultot**: Itt tudsz segítséget kérni a szervezőktől. A 808 nő logót keresd mindig!
- ❖ **A rendezvényre a testi és lelki egészségetek megóvása érdekében pszichológust és holisztikus orvosokat szervezünk.**

A rendezvénytérben mire készülj:

- A rendezvénytérben nem lesznek ülőalkalmatosságok. A rogram alatt állni, a földön ülni vagy mozogni fogunk.
- Szünetekben leülni a rendezvénytér előtti lelátón tudsz. Itt tudsz majd pihenni és étkezni is. Itt lesz lehetőséged lesz a szünetekben szükséges dolgaid (váltó cipő, inni és enivaló stb.) elhelyezésére is, de sajnos ezekért nem tudunk felelősséget vállalni.
- A szertartástérben a szünetben nem szabad tartózkodni. Kérjük ezt tartsd tiszteletben.
- A szertartástérbe a telefonodat csak kikapcsolt állapotban hozhatod be. A 4 részből álló belső munkák alatt **SENKI NEM FOTÓZHAT, nem videózhat!** (A szünetekben igen, akkor a rendezvényteret is.)
- A lelátón a szertartások **DEJE ALATT** nem lehet ücsörögni, hiszen ez nem egy színház, ahol a többieket nézzük. Tehát ebben a térben senki nem lehet néző, csak résztvevő! Többek között ezért van a Tangly hands-es lányok által készített hatalmas méretű makramé elválasztó függöny is.
- A rendezvény 2. részében mozogni fogunk a térben, ezért, ha a mozgásodban korlátozott vagy jelezd, ha bizonytalan vagy hogy mennyire tudsz részt venni majd benne. Írj az info@808.hu e-mail címre.
- A szer-térben lesznek a segítők, akik végig egész lényükkel figyelnek, megismered őket majd a fehér ruhájukról és nyakukban lévő jelzésről. Fordulj hozzájuk bizalommal, ha segítségre szorulsz.
- Lesznek orvosok, és egy nagyszerű pszichiáter, (aki remek családállító is, Agócs Gabriella), ha szükség lenne a komolyabb segítségre.

Érkezési információk:

A rendezvény időpontja:

- 2024.02. 24.

Mettől-meddig fog tartani:

- 14:00 – 22:00

A Helyszín:

- Folyondár Vasas Sport és Táncközpont 1037 Budapest, Folyondár u. 15.
- Megközelíthetőség: <http://rendezveny.folyondar.hu/kapcsolat/>

Jegy érkezés előtti ellenőrzése

- A jegyed kinyomtatva hozd magaddal, vagy a telefonodon PDF-ként legyen letöltve.
- E-mailből, Messengerből, Facebookról nem lehetséges a beolvasása!

Kapunyitás

- **12 órától.**
- Kérjük időben érkezz, mert 14 órakor pontosan fogunk kezdeni és a **későket nem tudjuk beengedni.** Kérjük, ezt tartsd tiszteletben.

Beléptetés, jegyellenőrzés

- Az épület főbejárata előtt egy épített sátorban lesz a jegyek ellenőrzése. Kérjük, **készítsd elő majd a jegyedet**, és a QR kód beolvasását követően, itt fogod megkapni a karszalagodat.
- Ha e-mailben már korábban volt külön jelzett kérésed, akkor azt is itt jelezd, hogy a megkülönböztető kendődet megkapd.
- Ha előre rendeltél ételt, akkor az étkezési jegyeket a fentiek után itt fogod megkapni.

Parkolás:

- Kizárólag Parkolós jeggyel lehet behajtani a területre. Keresd a sorompós utcai bejáratot. **Kérjük, hogy készítsd elő a jegyedet**, hogy az ott álló őr ellenőrizni tudja a parkolóba való beengedéshez. Ezután a lemenő út végén lévő lenti parkolóban tudod az autódát letenni. Kérjük, hogy úgy parkolj, hogy a többi autó is el tudjon férni. A parkolóból vissza kell jönnöd az épület főbejáratánál álló beléptető sátorhoz.
- Ha nem Parkolásra jogosító a jegyed, akkor a környező utcákban tudsz parkolni.
- Kérünk tervezz időt a parkolóhely megtalálására is, mert, **mint írtuk a későket nem tudjuk beengedni, ha már elkezdődött az esemény.**

A Nap menete:

- Itt találod a nem menetének leírását: <https://808no.hu/masodikalkalom.html>

Rendezvény zárás: 22 óra

- a terveink szerint igyekszünk tartani a kiírt időpontokat, de egy ilyen eseményen nem lehet mindent percre pontosan kiszámítani, így lehet akár csúszás is az előzetes tervekhez képest. Ezért javasoljuk, hogy gondold végig, hogyan tudsz majd hazajutni, főként, ha vidékről érkeztél.

Egyéb információk:

- A rendezvényre vonatkozó ÁSZF és Házirendet itt találod: www.mamagesashop.hu/aszf , kérjük olvasd el, fontos!
- Ha fotókon, videókon nem kívánsz szerepelni, akkor az info@808no.hu e-mail címen tudod jelezni felénk 2024.02.22. 18 óráig
- **Ha Te vetted meg a jegyet a barátaidnak is, akkor ezt a levelet mindenképpen továbbítsd felénk.**
- Ha további kérdésed még felmerülne, 02.22-ig tudsz információt kérni az info@808no.hu e-mailcímen.

Kívánunk lélek emelő felkészülést, sok-sok erőt, hitet, örömet!

Várunk szeretettel a rendezvényre!

Somita

és a 808nő esemény szervezői