

THE MONROE INSTITUTE, SUA
dedicat explorării conștiinței umane

vă oferă în limba română programul

Workshopul Excursie
călătorii spre realitățile cosmice interioare

„Marea iluzie este aceea că omenirea are limitări.”

Robert A. Monroe.

Preliminarii

Metodologia Institutului Monroe nu conține nici un fel de dogmă, nu este subordonată nici unui sistem de credințe sau religii și nici vreunei poziții politice sau sociale.



Programele Institutului Monroe (TMI) sunt dedicate dezvoltării și explorării profunzimilor conștiinței umane.

Prin explorarea stărilor profunde ale conștiinței extinse, căutătorul vine să cunoască și să își înțeleagă mai bine Sinele complet.

TMI nu oferă un nou sistem de credințe astfel că, persoanele din toate categoriile sociale, medii profesionale și religioase au participat la programe fără a intra în conflict cu propriile lor credințe.

Singurul aspect care vi se cere să-l luați în considerare cu toată seriozitatea este posibilitatea că:

sunteți mai mult decât corpul vostru fizic.

Workshopul Excursie

*Un workshop experiențial intensiv de două zile
conceput pentru a vă oferi
o explorare personală a dimensiunilor profunde ale conștiinței umane,
o experiență directă a diferitelor stări de conștiință extinsă
și instrumentele de lucru pentru accesarea rapidă a acestora și folosirea energiilor
superioare în viața de zi cu zi.*

Workshopul Excursie este programul de bază Outreach al Institutului Monroe prin intermediul căruia mii de oameni din întreaga lume au explorat stările profunde de conștiință extinsă. „Excursia” este o fascinantă aventură în realitățile interioare în care veți accesa stări de meditație profundă, vă veți dezvolta intuiția, veți putea comunica cu Sinele superior și cu alte sisteme de energie. De asemenea, veți învăța să accesați energiile nelimitate din voi și să le aplicați în viața de zi cu zi, pentru a deveni mult mai eficienți în tot ceea ce faceți și veți primi tehnici pentru rezolvarea problemelor din viața cotidiană.

Atingerea acestor stări de conștiință extinsă este posibilă datorită tehnologiei audio dezvoltată de Institutul Monroe, cunoscută sub numele de Hemi-Sync®, prescurtare ce vine de la Hemispheric Synchronization - Sincronizarea Emisferelor. Acest proces de neurotehnologie brevetat induce echilibrarea coerentă a celor două emisfere cerebrale într-o stare de unitate totală a creierului în care cele două emisfere lucrează împreună în armonie și sincronizare. Starea de sincronizare a creierului creează condiția optimă pentru îmbunătățirea performanțelor umane și facilitează producerea, așa numitelor, experiențe de vârf.

Institutul Monroe înființat de Robert Monroe se bucură de un renume internațional și este cunoscut în întreaga lume ca deschizător de drumuri în experimentarea diferitelor stări de conștiință extinsă, având la bază cercetări științifice de ultima oră din domeniul neuroștiințelor și psihoacusticii.

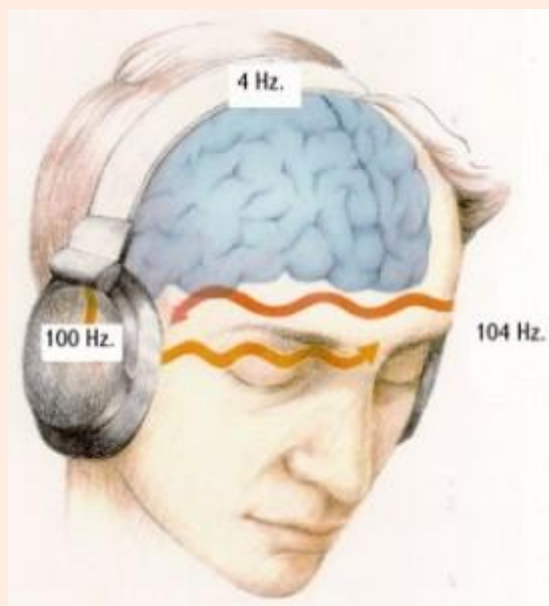
Pe parcursul celor mai bine de 50 de ani de cercetări științifice pentru crearea și perfecționarea tehnologiei audio Hemi-Sync, Robert Monroe a colaborat cu numeroși oameni de știință și cercetători din domeniul psihologiei, psihiatriei, neurologiei, fizicii acustice, biochimiei și medicinei cât și cu personalități din domeniul spiritualității. De-a lungul anilor, eficiența tehnologiei Hemi-Sync a fost validată clinic și științific de numeroase studii independente, rapoarte și articole.

Atingerea stărilor de conștiință extinsă poate necesita mulți ani de efort disciplinat dar cu Hemi-Sync® această stare de transcendență poate fi realizată în doar câteva minute.

În urma cercetărilor s-a descoperit că activitatea electrică a creierului se modifică în funcție de activitatea pe care o desfășurăm. De exemplu, undele cerebrale ale unei persoane care doarme diferă extrem de mult față de undele cerebrale ale unei persoane care este complet trează. Totodată, s-a descoperit că, undele cerebrale dominante sunt reprezentative pentru o anumită stare mentală dar că, ele pot fi stimulate pentru a produce o anumită stare mentală dorită. Tipare diferite de sunete sunt folosite pentru a produce schimbarea frecvenței undelor cerebrale pentru accesarea diferitelor stări de conștiință cum ar fi relaxarea profundă, atenția focalizată, somnul odihnitor sau diferite stări de conștiință extraordinare.

Cum funcționează tehnologia Hemi-Sync®

Prin utilizarea căștilor stereo două tonuri blânde Hemi-Sync, de frecvențe relativ apropiate, sunt trimise în fiecare ureche. Cele două emisfere ale creierului vor integra cele două semnale producând o senzație al unui al treilea sunet, numit bătaie binaurală, care reprezintă diferența între cele două tonuri inițiale. Acest al treilea ton nu este, de fapt, un sunet real, ci un semnal electric care poate fi perceput numai în interiorul creierului, atunci când ambele emisfere cerebrale încep să lucreze împreună.



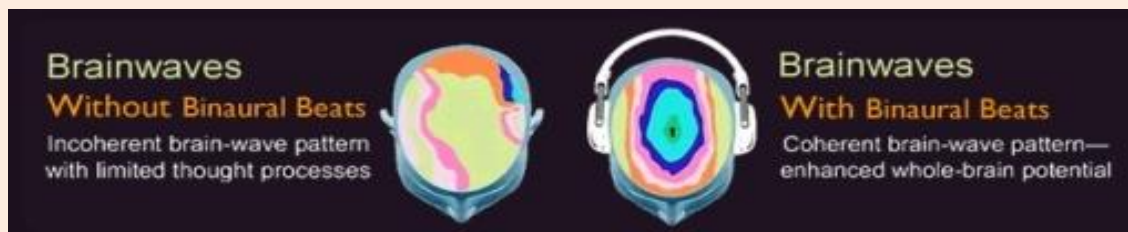
Prin căști stereo un sunet de 100 Hertz este trimis într-o ureche, în timp ce un sunet de 104 Hertz este trimis în cealaltă ureche. Creierul integrează cele două semnale și „aude” bătaia binaurală care este diferența dintre cele două sunete.

În acest exemplu, 4 Hertz.

Atunci când le ascultați o perioadă de timp, undele cerebrale vor începe să se sincronizeze, acordându-se pe frecvența bătailor binaurale. Acesta este motivul pentru care diferite combinații de semnale Hemi-Sync vă pot ajuta să atingeți diferite stări de conștiință.

Unde cerebrale fără bătăi binaurale.
Model incoerent de unde cerebrale
cu un proces de gândire limitat.

Unde cerebrale cu bătăi binaurale.
Model coerent de unde cerebrale –
potențial mărit al creierului



Aceste hărți ale activității undelor cerebrale arată cum ascultarea sunetelor Hemi-Sync pot să schimbe activitatea aleatoare, normală a creierului (imagine stânga), într-un model mult mai concentrat și organizat (imagine dreapta), permițându-vă să vă folosiți mai mult creierul, într-un mod eficient.

Starea creierului în care undele cerebrale dominante sunt pe frecvența de 1 - 4 Hertz, este starea Delta, sau starea specifică somnului profund. Însă, prin exercițiile de meditație bazate pe folosirea sunetelor Hemi-Sync, ascultătorul rămâne cu mintea trează și alertă, în timp ce corpul său se află într-o stare de relaxare adâncă. În această stare poate experimenta cele mai profunde stări de meditație, intuiție și creativitate, experiențe de vârf și alte stări extraordinare de conștiință.

În funcție de starea care se dorește să se atingă, efecte sonore subtile sunt combinate cu muzică, ghidare verbală, tehnici de respirație și bătăi binaurale pe frecvențe specifice Beta, Alpha, Delta sau Theta.

Ce vom face la Workshopul Excursie

Pe parcursul celor 2 zile și jumătate, prin exerciții atent structurate veți învăța să atingeți, să mențineți și să controlați diferitele stări de conștiință extinsă. Veți învăța să accesați resursele interioare neexploatate ale inconștientului și să le aplicați la o varietate de domenii din viața de zi cu zi. Însă, mai mult decât atât, unul din scopurile workshopului este să învățați să re-acesați aceste stări după dorință, fără a mai fi nevoie să ascultați tonurile Hemi-Sync.

Tonurile Hemi-Sync vă vor ghida progresiv, într-un mod foarte blând, în nivele din ce în ce mai profunde de relaxare și conștiință extinsă.

În prima zi veți pătrunde în starea care se numește **Focus™ 10**.

Focus 10 este prima etapă de separare a conștiinței de realitatea fizică. Este starea numită "*Mintea alertă / Corp adormit*", o stare de relaxare profundă în care corpul va dormi liniștit, în timp ce, mintea dornică de explorare va cerceta tărâmurile necunoscute ale stării de conștiință extinsă. Veți învăța cum să vă mișcați în siguranță de la o stare la alta, de la starea de relaxare interioară profundă la viața lumii din exterior și înapoi.

A doua zi veți experimenta **Focus™ 12**.

Veți începe să vă distanțați tot mai mult de lumea fizică. Veți stabili o legătură din ce în ce mai puternică cu Sinele Superior, cu sursa de înțelepciune profundă din voi și cu resursele interioare, care există cu mult dincolo de starea de veghe normală.

Într-unul din exercițiile programului veți avea posibilitatea să recunoașteți fricile și temerile inconștiente și să le eliberați într-un mod vindecător. Este un proces de purificare emoțională și de transformare a energiei, concepută pentru echilibrarea și revitalizarea întregii voastre ființe. Acest proces va ajuta la eliminarea blocajelor care împiedică accesul la puterea personală și va ajuta la dezvoltarea unui Sine mult mai armonizat.

Veți avea, de asemenea, oportunitatea de a experimenta un exercițiu foarte special conceput pentru a vă conecta cu Sinele vostru infinit, esența voastră pură, intrând în câmpul cuantic, dincolo de planul timpului și materiei, în tărâmul intenției pure.

După fiecare exercițiu veți avea posibilitatea să reflectați asupra experiențelor trăite, să le împărtășiți cu persoanele din grup sau să le scrieți într-un jurnal, ceea ce va facilita înțelegerea semnificațiilor profunde ale informațiilor descoperite și asimilarea lor în mintea conștientă.

De-a lungul workshopului Hemi-Sync veți participa la 10 exerciții distincte destinate să vă introducă în diferite stări de conștiință extinsă prin care veți putea realiza:

- meditații profunde
- experimentarea stărilor profunde de conștiință extinsă
- percepția directă a sistemelor de energie mai înalte
- eliminarea temerilor inconștiente și revendicarea forțelor personale care au fost blocate de aceste temeri
- vindecarea emoțională
- creșterea puterii personale
- creșterea creativității
- creșterea intuiției
- insighturi privind problemele importante din viața personală
- o înțelegere mai profundă a energiei personale
- acces la înțelepciunea inconștientului
- dezvoltarea unui sens al Sinelui Superior
- reducea stresului și a problemelor de somn

*Rezultatele acestor exerciții sunt foarte personale și variate.
De aceea, credem că, dacă veți veni la Workshopul Excursiei
cu mintea deschisă și dorința sinceră de a afla mai multe despre propria persoană,
intensitatea experienței personale va crește considerabil.*

*Starea Out of Body Experience (OBE) – Experiența în afara corpului nu este abordată în programul
Excursie – O călătorie în lumile interioare.*

*Starea Out of Body Experience, precum și metodele care pot fi utilizate pentru a atinge această
stare de conștiință particulară, este explorată în programul rezidențial Gateway Voyage dar și aici,
aceasta este doar o mică parte din scopul per ansamblu al programului, care se concentrează pe
explorarea profunzimilor conștiinței, descoperirea Sinelui, dezvoltarea puterii personale și
reducerea stresului.*

*Nu putem garanta o experiență extracorporeală conștientă în timpul sau după un program însă TMI
oferă îndrumare și informații despre experiența explorării OBE celor care doresc aceasta.*

Facilitator: Ritta Nicoară



Ritta Nicoară, psiholog, psihoterapeut

Facilitator Rezidențial și Outreach al Institutului Monroe

Ritta este membru fondator al Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie, membră al Institutului Român de Psihoterapie Integrativă, este psihoterapeut în Psihoterapie Integrativă și în terapia EMDR (Eye Movement Desentization and Reprocessing - Desensibilizarea și Reprocesarea prin Mișcări Oculare).

Formarea ca facilitator TMI Outreach a urmat-o în Spania, sub îndrumarea lui Carol Sabick de la Herran, formator, director și președinte al Institutului Monroe, SUA. Din anul 2014 Ritta a fost acreditată și ca facilitator rezidențial pentru programele Gateway Voyage, Lifeline și Explorare 27, trainingul pentru aceste programe urmându-le la Institutul Monroe din SUA.

Domeniile de interes și alte cursuri urmate: Psihologia Transpersonală, Tehnici șamanice de extindere a conștiinței.

Este autorul și producătorul unor CD-uri de relaxare și meditație ghidată, printre titlurile editate numărându-se: „Pilonul Central”, „Prosperitate și Succes”, „Eternitate”, „Meditația Chakrelor”, etc.

<https://www.monroeinstitute.org/Ritta-Nicoara>

www.hemi-sync.ro

Despre Institutul Monroe

Următoarea frontieră decisivă în dezvoltarea umanității este explorarea conștiinței umane. Aceasta se dezvoltă din nevoia de a înțelege ce înseamnă a fi, a percepe, a experimenta, a căuta sensuri. Prin urmare, ceea ce facem noi la Institutul Monroe nu este un accesoriu secundar al condiției umane ci este o acțiune de o importanță majoră și decisivă.

Paul Rademacher – Director Executiv TMI

Institutul Monroe este o societate non-profit care funcționează ca organizație de cercetare și educație, dedicată explorării conștiinței umane și bunăstării umanității. Este cunoscută pe plan internațional pentru rezultatele sale obținute cu tiparele de sunete audio, care pot avea efecte dramatice asupra stărilor de conștiință.

Institutul Monroe oferă programe de instruire experiențială, facilitând explorarea personală a dimensiunilor conștiinței umane și admite la programele sale participanți de orice rasă, culoare, crez și origine națională sau etnică.

De asemenea, Institutul Monroe, servește drept bază a unei afiliere de cercetare care investighează evoluția conștiinței umane și pune la dispoziția publicului informațiile obținute.

Institutul Monroe este dedicat premisei că, conștiința focalizată conține soluții decisive la problemele majore ale experienței umane. O mai mare înțelegere a acestei conștiinței poate fi realizată prin eforturi coordonate de cercetare, folosind o abordare interdisciplinară.

Rezultatele acestor cercetări sunt semnificative numai în cazul în care există aplicații practice –ceva de valoare culturii noastre contemporane.

Ca organizație de educație și cercetare, non-profit, dedicată explorării conștiinței umane, Institutul își propune să introducă la toate nivelele de activitate umană, abilități care vor schimba în mod constructiv direcția și destinul omenirii.

Mulțumită colaborărilor unor eminente instituții medicale și universități, tehnologia Hemi-Sync®, testată științific și clinic, continuă să se focalizeze pe o serie de proiecte de cercetare specializate. În plus, mulți terapeuți, medici, educatori și alți profesioniști, utilizează tehnologia Hemi-Sync® într-un cadru larg de aplicații. Asemenea cercetări sunt indispensabile în revelarea influenței tiparelor specifice de sunete Hemi-Sync® asupra conștiinței. De-a lungul anilor, aceste eforturi au dus la dezvoltarea a zeci de produse

individuale pentru aplicații concrete, cum ar fi: concentrarea atenției, managementul stresului, îmbunătățirea somnului, controlul durerilor, inducerea și susținerea proceselor de vindecare, meditații profunde, pentru a amintii doar câteva.

Există sute de produse, așa numite tehnologii de influențare a stărilor de conștiință, care sunt disponibile pe piață, dar foarte puține rămân în picioare după o cercetare minuțioasă.

Hemi-Sync®, tehnologia audio utilizată de Institutul Monroe este un instrument avansat, care iese în evidență prin adevărata ei eficiență. Deși multe produse “minte/creier” încearcă să imite această tehnologie, după decenii de cercetare și mii de sesiuni de laborator, Hemi-Sync® a rămas de neegalat în eficacitatea sa.

Ca și în oricare curriculă autentică participanții la programele noastre dezvoltă noi abordări în modul de gândire și în modul de a fi cât și în viziunea lor despre lume, evoluând spre o perspectivă nouă în care viața însăși este redefinită cu o nouă semnificație.

Programele Institutului nu utilizează modelul de învățare “corect-greșit” ci încurajează explorarea conștiinței din punct de vedere personal, ceea ce vă permite să decideți individual ce are cea mai mare semnificație și eficacitate pentru voi.

Deoarece metodele TMI sunt non-invazive, participanții întotdeauna își exercită liberul arbitru.

Detalii suplimentare puteți afla pe:

[http:// www.monroeinstitute.org](http://www.monroeinstitute.org)

[http:// www.hemi-sync.com](http://www.hemi-sync.com)

[http:// www.hemi-sync.ro](http://www.hemi-sync.ro)

Prețul programului Workshopul Excursiei
este de 140 EURO

Locurile sunt limitate, max. 18 persoane

Pentru înscriere și informații suplimentare:

Ritta Nicoară, e-mail: rittanicoara@yahoo.com, tel: 0744 – 11.84.76
Marilena Ionescu, e-mail: marilenaionescu@yahoo.com, tel: 0748 – 56.73.38