

Check List Long Dance 2022

ONDE: Extrema MG - Sitio Caminho do Sol

QUANDO: 26 e 27 de NOVEMBRO - 2022

"Quando dançamos em uma cerimônia estamos expandindo qualquer princípio que estivermos dançando em aquele momento. As danças nos dão a habilidade de quebrar limitações autoimpostas e de harmonizarmo-nos com o Ouvir, com o Ver e com a Atenção consciente."

Joseph Rael (Linda Flecha Pintada)

Desde 1980 a Long Dance (inspiração de Joseph Rael, "Beautiful Painted Arrow", reúne pessoas dispostas a olhar seus desafios como oportunidades de crescimento ao invés de obstruções do caminho. Símbolos do sopro que varre a escuridão, os dançarinos circulam pela Roda de Medicina, trazendo do vasto e infinito Self (fora do círculo), inspiração e novas idéias para reavaliar suas crenças, valores e atitudes (dentro do círculo).

Convide seu amigo, seu marido, sua esposa, seus filhos (acima de 18 anos) primos e pais. Dançando em família, e com nossos amados que vamos mudar cada um de nos para eventualmente mudar nosso planeta que precisa tanto em este momento.

Precisamos voltar para a verdade, a confiança, a harmonia e o amor. Parece uma coisa tão simples demais, mais este ano cada dança foi mais e mais forte. Ajude-nos a trazer mais e mais pessoas para dançar este retiro/cerimônia libertadora!!!

Só Grande Espírito sabe que milagre poderíamos conseguir dentro e for a de nos.

Atividades

Sabado 05/11

- Chegada ao Sítio e Registro (10:00 - 11:00 - Por favor não atrase)
- Orientações sobre a dança
- Sauna sagrada (todos sem exceção deverão participar da sauna para purificação)
- Início da Long Dance

Domingo 06/11

- Partilha
- Banquete Brunch
- Saida do Sítio a partir das 13:00

A Dança

Como um poderoso veículo de transformação, a Long Dance proporciona condições para:

- Purificação e perdão
- Poder espiritual
- Resistência física
- Remoção de bloqueios e limitações
- Oportunidade para um passo evolutivo
- Abertura para novas possibilidades
- Companheirismo durante a cerimônia
- Entrega e desapego

O que Trazer:

Escudo de Medicina (deverá trazer pronto!)

Faça e traga com você um Escudo de Medicina na forma de um banner de 1 m x 0,5 m,

usando qualquer tipo de material ou cor (so banner rectangular), onde você representará:

- De onde você vem
- Onde você está agora
- Onde você espera estar depois da dança

Faça uma dobra no topo e insira madeira e corda para pendurá-lo.

Nós de Oração

Tecido de algodão nas cores amarelo, vermelho, preto e branco, (4 cores) tabaco, barbante e tesoura. (Fazer e trazer 18 nós de prece)

Giveaway

Embrulhe algo que você possua, que goste muito e que sinta ser um sacrifício deixar ir embora que irá ser presenteado a um de seus colegas da dança durante a Cerimônia de Give-Away.

Chocalhos (Opcional)

Importante (Conforto)

- Água para tomar antes e depois da dança
- Sleeping bag e colchonete, cobertores, lanterna e um plástico grande para o descanso após a dança
- Repelente e protetor solar
- Toalhas
- Agasalho (Muitas vezes tem chovido e outras tem tido lua cheia ou bruma)
- Boné / Chapéu (até Guarda chuva se preferir)
- Uma mudança completa de roupa
- O dançarino deve trazer sua água e seu próprio lanche para ser consumido até a hora da Sauna Sagrada.

Roupas / Traje

- **Para a Tenda do Suor – Sweat-Lodge**

Homens: bermuda ou short e levar toalha e chinelos

Mulheres: saia longa ou vestido (levar toalha e chinelos) - Ao usar a saia, que simboliza o círculo, assim como a tenda, a mulher estará em total alinhamento com a Mãe Terra.

- **Para a Dança**

Homens: calça e camisa e/ou saia à moda indígena em cima da calça

Mulheres: saia longa e blusa ou vestido longo

Comida

- **Antes da Dança**

Na semana que antecede a dança, coma levemente, tome muita água e tente evitar cafeína, refrigerantes e chocolates.

O dançarino deve trazer sua água e seu próprio lanche para ser consumido até a hora da Sauna Sagrada.

- **Depois da Dança**

Favor trazer um prato salgado para ser compartilhado no “Banquete Brunch” no domingo após a dança. Sejam criativos, mas práticos. Tragam quiches, tortas, saladas prontas, cuscuz, pães, frios etc. Sugestões também para pães doces, bolos, frutas, leite, granola. Sucos de frutas também são muito bem-vindos.

Investimento R\$ 450,00

Favor Efetuar pagamento via Pix ou depósito

Pix:

Chave aleatória:

073683cf-3535-4278-ac71-dd654f820150

Deposito:

Banco PagSeguro 290

Agência 0001

Conta Corrente 37435974-3

CPF 220.133.368-88

FELICIA GARVICE G DE MACDONALD