

Volle Maan + Cacao Ceremonie

Datum: 22 juni

Tijd: 14:00 - 22:00

Programma

14:00 - 15:00: Welkom

Ontmoet en begroet mededeelnemers

15:00 - 16:00: Openingsyogasessie

Grondende yogaoefeningen ter voorbereiding op de ceremonie

Geen yoga kennis vereist

16:00 - 18:00: Wellness

Kom tot rust en geniet van diverse wellness activiteiten in de mooie tuin zoals zwemmen, zonnen, of geniet van jacuzzi & sauna. Laat je lichaam en geest ontspannen en opladen. Om te drinken is er water met verschillende gezonde kruiden.

18:00 - 19:00: Catering

Een lichte maaltijd met verschillende gerechten waaronder vegetarisch en veganistisch.

20:00 - 21:30: Cacao Ceremonie

Een cacaoceremonie is een ritueel dat gebruik maakt van rauwe cacao, meestal in de vorm van een drank, om persoonlijke en spirituele groei te bevorderen. Deze ceremonie heeft zijn wortels in oude Meso-Amerikaanse culturen, zoals de Maya's en Azteken, waar cacao werd vereerd als een heilige plant en gebruikt in spirituele en medicinale praktijken.

Tijdens deze ceremonie hart-openende meditatie en intentiezetting.

Begeleide volle maan meditatie om verbinding en heling te bevorderen

Afsluitende Vuurcirkel

Reflecteren over de ervaringen van de dag en delen van inzichten

22u Einde

Kenmerken van een Cacaoceremonie:

1. **Cacao Drank:** De centrale component van de ceremonie is een drank gemaakt van rauwe cacao, vaak gemengd met water, kruiden en soms een natuurlijke zoetstof. Rauwe cacao is rijk aan antioxidanten en theobromine, een stof die de bloedvaten verwijdt en een gevoel van welzijn kan bevorderen.
2. **Intentie:** Deelnemers worden aangemoedigd om een intentie te stellen voor de ceremonie. Dit kan variëren van persoonlijke genezing en introspectie tot het bevorderen van creativiteit en verbinding met anderen.
3. **Meditatie en Reflectie:** Vaak omvat de ceremonie meditatieve oefeningen, begeleide visualisaties, en momenten van stilte voor innerlijke reflectie.
4. **Muziek en Zang:** Live muziek, gezangen of het spelen van instrumenten zoals drums en ratels kunnen deel uitmaken van de ceremonie om een trance-achtige sfeer te creëren en de ervaring te verdiepen.
5. **Gemeenschap:** Cacaoceremonies worden vaak in groepen gehouden, wat een gevoel van gemeenschap en verbondenheid bevordert. Deelnemers delen hun ervaringen en inzichten, wat de collectieve energie versterkt.

Voordelen van Cacao in Ceremonies:

- **Emotionele Heling:** Cacao kan helpen bij het loslaten van emotionele blokkades en het bevorderen van emotionele balans.
- **Verbeterde Stemming:** De natuurlijke stoffen in cacao, zoals theobromine en fenylethylamine, kunnen een gevoel van euforie en welzijn bevorderen.
- **Diepe Verbinding:** Veel deelnemers melden een diepere verbinding met zichzelf, anderen en de natuur.

Vorbereiding en Deelname:

- **Vorbereiding:** Het wordt aanbevolen om licht te eten voor de ceremonie en hydrateren, zodat het lichaam optimaal kan reageren op de cacao.
- **Veiligheid:** Mensen met specifieke gezondheidsaandoeningen, zoals hartproblemen, of zwangere vrouwen moeten voorzichtig zijn en mogelijk hun arts raadplegen voordat ze deelnemen. Cacaoceremonies winnen aan populariteit over de hele wereld als een manier om dieper in contact te komen met jezelf en anderen, en om een moment van rust en bezinning te vinden in het drukke moderne leven.