**Pokyny k ceremónii Rapé**

Ide o veľmi štipľavý prášok, ktorý sa fúkne bambusovou tyčkou do vášho nosa. Preto nie táto medicína nie je vhodná pre ľudí citlivých na nosovo-hrtanové dutiny, prípadne pre ľudí, ktorí neznesú bolesť/ štípanie/ pálenie v nose.

Prosím v deň akcie nerobte žiadne náročné aktivity. Odporúčame naplno sa sústrediť na nadchádzajúcu udalosť dňa. Rapé je silná medicína, rátajte s tým, že po absolvovaní rituálu môžete byť unavení, malátni. Je to preto, že má detoxikacný účinok. Preto si vyhraďte dosť času na integráciu a už si v ten večer nič neplánujte. Na ďalší deň si tiež neodporúčame plánovať náročnejšie aktivity. Je lepšie prepájať sa s medicínkou v pokoj najlepšie v prírode alebo v bezpečnom prostredí, vyhradiť si dosť času na seba. Rapé nie je vhodné podávať pri kardiovaskulárnych chorobách ako je šelest srdca, arytmia a podobne a taktiež nie ak máte príliš kolísavý tlak. Účasť na ceremónii tiež zvážte ak máte práve žalúdočné problémy alebo držíte prísnu diétu - detox a podobne.

**Strava:**

Pred ceremóniou aj počas nej a hlavne po nej sa hydratujte, tzn. pite veľa čistej vody. Pre doplnenie minerálnych solí môžete piť aj kokosovú vodu (dôležité predovšetkým v letných mesiacoch). Medicíny nie je vhodné kombinovať s alkoholom. Jedzte striedmo, iba ľahkú vegánsku stravu, ovocie. 2-3 hod pred začatím nejedzte vôbec. Budeme mať nachystané ovocie a pochutiny. Po ceremónii budete mať k dispozícii pomazánky aj varené jedlo za dobrovoľný príspevok. Alebo si môžete priniesť vlastné jedlo. Nejesť nič štipľavé a mastné 24hod pred cere.

**Ubytovanie:**

V komunitnej záhrade Dúbrav.ka máme 2 poschodovú chatu, v prípade záujmu sa môžete nahlásiť na prespanie (kapacita cca 6 miest).  Ak by ste chceli prespať, doneste si prosím deku, karimatku a spacák. Prespanie je možné aj v Centre Transformácie.

**Miesto konania akcie:**potvrdíme mailom