

## ONLINE - DANCING RBA, RBA 2, Pengertian Inti RBA, RBA 3

## ONLINE - DANCING SONW, SONW LEVEL 2, Core Understandings of SONW, SONW LEVEL 3

24 Apr – 3 May 2020

Dalam kebahagiaan dan rasa syukur kepada Tuhan YME, Natural Way of Living akan mengadakan retreat online pada bulan April 2020.

With joy and gratitude to True Source, Natural Way of Living will be holding online retreats in April and May 2020.

### TEMPAT / VENUE

Online menggunakan Zoom / Online using Zoom

### JADWAL / SCHEDULE

<p><b>Dancing RBA</b> Jumat 24 April 2020 Lokakarya 1 hari Waktu: pk 8 pagi s/d pk 4 sore WIB</p> <p><b>RBA Tingkat 2 / RBA2</b> Sabtu 25 April dan Minggu 26 April 2020 Lokakarya 2 hari Waktu: pk 8 pagi s/d pk 4 sore WIB</p> <p><b>Pengertian Inti RBA</b> Jumat 1 May 2020 Waktu: pk 9 pagi s/d pk 1130 WIB</p> <p><b>RBA Tingkat 3 / RBA3</b> Sabtu 2 Mei dan Minggu 3 Mei 2020 Lokakarya 2 hari Waktu: pk 8 pagi s/d pk 4 sore WIB</p>	<p><b>Dancing SONW</b> Friday 24 April 2020 1 day workshop Time: 8am to 4pm Jakarta time</p> <p><b>SONW Level 2</b> Saturday 25 April and Sunday 26 April 2020 2 days workshop Time: 8am to 4pm Jakarta time</p> <p><b>Core Understandings of SONW</b> Friday 1 May 2020 Time: 9am to 1130am Jakarta time (2.5 hour)</p> <p><b>SONW Level 3</b> Saturday 2 May and Sunday 3 May 2020 2 days workshop Time: 8am to 4pm Jakarta time</p>
---	--

SENIN MONDAY	SELASA TUESDAY	RABU WEDNESDAY	KAMIS THURSDAY	JUMAT FRIDAY	SABTU SATURDAY	MINGGU SUNDAY
				<b>24 Apr</b>  Dancing RBA Dancing SONW	<b>25 Apr</b>  RBA 2 (H1) SONW Lvl 2 (Day 1)	<b>26 Apr</b>  RBA 2 (H2) SONW Lvl 2 (Day 2)
				<b>1 May</b>  Pengertian Inti RBA Core Understanding of SONW	<b>2 May</b>  RBA 3 (H1) SONW Lvl 3 (Day 1)	<b>3 May</b>  RBA 3 (H2) SONW Lvl 3 (Day 2)

## Dancing RBA / Dancing SONW

Variasi berlatih RBA dengan musik yang bersemangat dan gerakan yang agak cepat, tidak hanya memberikan pengalaman yang berbeda tetapi juga hasil yang jauh lebih dalam dan lebih jelas.

A variation of practicing SONW with an upbeat music and higher speed, not only giving you a different experience but also giving much deeper and clearer results.

### PERSYARATAN:

- Sudah mengikuti Lokakarya RBA 2
- ATAU sudah mengikuti Lokakarya RBA 1 dua kali
- ATAU sudah mengikuti Lokakarya RBA 1 satu kali DAN sudah ikut 30 kali sesi RBA Center (tidak ada batasan waktu)

### PRE REQUISITE:

- 1x SONW Level 2
- OR 2x SONW Level 1
- OR 1x SONW Level 1 + has joined minimum 30 sessions at the SONW Center (no time limit)

## RBA 2 / SONW Level 2

Membahas rahasia yang lebih dalam lagi dari RBA untuk mencapai hasil yang lebih optimal terhadap tubuh fisik, pikiran, emosi, hati, dan kemajuan spiritual.

Discussing deeper secrets of Secrets of Natural Walking (SONW) to achieve more optimum results for your physical body, thoughts, emotions, heart and spiritual growth.

RBA 2 adalah Lokakarya 2 hari dan wajib diikuti 2 hari penuh.

SONW Level 2 is a 2 days workshop and is mandatory to join the whole 2 days workshop.

### PERSYARATAN:

- Sudah mengikuti Lokakarya RBA 1 dua kali
- DAN sudah mengikuti:
  - Lokakarya Membuka Hati tingkat 2
  - ATAU Retret Pendalaman Spiritual
- DAN sudah mengikuti:
  - Lokakarya Intensive Walking
  - ATAU mengikuti program di RBA Center 3x per minggu selama 1 bulan (absensi diserahkan)
  - ATAU mengikuti program di RBA Center 24 sesi dalam 1 tahun terakhir
  - ATAU Retret Kesehatan yang berdasarkan RBA (Retret Kesehatan yang diselenggarakan sebelum tahun 2014 tidak bisa dihitung)
- **DAN sudah berlatih setidaknya 1 jam per hari setiap harinya**

#### PRE REQUISITE:

- Have attended SONW - Level 1 Twice
- AND have attended:
  - Open Heart Workshop Level 2
  - OR Spiritual Retreat
- AND have attended:
  - Intensive Walking Workshop
  - OR SONW Center 3x/week for 1 month (log book to be submitted)
  - OR SONW Center 24 Sessions in the past year
  - OR Heart & Health Retreat (based on SONW, not the older ones before 2014)
- **AND have practiced at least 1 hour/day everyday**

### **Pengertian Inti RBA / Core Understandings of SONW**

Pengertian inti yang penting dan pemahamannya supaya semua yang telah dipelajari dalam RBA selama ini bisa memberikan manfaat yang optimal dan hasil yang nyata secara fisik, mental, emosional, dan spiritual.

Important key points and understandings so everything that we have learned in SONW so far can give the most optimal and tangible results physically, mentally, emotionally and spiritually.

#### PERSYARATAN:

Sudah ikut RBA2 minimal dua kali

Sudah berlatih setidaknya 1 jam per hari setiap harinya

#### PRE REQUISITE

Have attended SONW 2 min. 2x

Have practiced 1 hour/day everyday before the workshop

### **RBA 3 / SONW Level 3**

Pengertian inti untuk membiarkan setiap interaksi dengan Bumi memperbaiki seluruh tubuh fisik dengan lebih baik dan seutuhnya dalam berjalan, dan juga memperkenalkan bagaimana kita seharusnya menggunakan tubuh fisik kita dan berinteraksi dengan alam untuk kesehatan dan perkembangan spiritual.

Core understanding about letting every interaction with the Earth heal your whole body more properly and completely in walking also to introduce how we should use our body and interact with the nature, for health and spiritual growth.

RBA 3 adalah Lokakarya 2 hari dan wajib diikuti 2 hari penuh.

SONW Level 3 is a 2 days workshop and is mandatory to join the whole 2 days workshop.

#### PERSYARATAN:

- Sudah mengikuti Pendalaman Spiritual

- DAN sudah mengikuti:
  - a. Lokakarya RBA 2 dua kali
  - b. ATAU sudah mengikuti Lokakarya RBA 2 satu kali DAN sudah ikut 30 kali sesi RBA Center (tidak ada batasan waktu)
- **DAN sudah berlatih setidaknya 1 jam per hari setiap harinya**

**Pre-requisite:**

- Have attended Spiritual Retreat
- AND have attended:
  - 2x SONW Level 2, or
  - 1x SONW Level 2 AND Has joined minimum 30 sessions at the SONW Center (no time limit)
- **AND have practiced at least 1 hour/day everyday**

**BIAYA LOKAKARYA / WORKSHOP FEES**

	Dancing RBA		RBA2		Pengertian Inti RBA	RBA3	
	Dancing SONW		SONW Level 2		Core Understanding of SONW	SONW Level 3	
	Baru New	Pmtpn Repeat	Baru New	Pmtpn Repeat	Baru New	Baru New	Pmtpn Repeat
IDR	1,200,000	600,000	2,400,000	1,000,000	Gratis	2,400,000	1,200,000
MYR	360	180	495	225	Free of Charge	495	270
AUD	240	120	330	150	Free of Charge	330	180
SGD	240	120	330	150	Free of Charge	330	180
NZD	260	130	355	165	Free of Charge	355	195
USD	160	80	220	100	Free of Charge	220	120
EUR	160	80	220	100	Free of Charge	220	120
GBP	140	70	190	90	Free of Charge	190	105

Pembayaran: setelah terima email konfirmasi dari Panitia

Payment: only after your registration has been confirmed by the committee

**DISKON LOKAKARYA / WORKSHOP DISCOUNT**

Untuk peserta lokakarya, diskon berlaku hanya untuk peserta baru.

Peserta pementapan tidak ada diskon.

Untuk Pengajar RBA, diskon berlaku untuk peserta baru dan pementapan.

Kategori diskon bisa dilihat di bagian akhir pengumuman.

For all workshop participants, discounts apply only for new participants.

There is no discount for repeating participants.

Discounts for SONW instructors apply for both new and repeating participants.

Please refer to Discount Category the end of this announcement.

## SYARAT TEKNIS / LAINNYA

### OTHER TECHNICAL NECESSITIES / REQUIREMENTS

- Mempunyai hubungan peralatan komputer dan hubungan internet yang cukup memadai untuk mempergunakan Zoom. 1 komputer boleh dipergunakan oleh lebih dari 1 peserta
  - Mic harus berfungsi baik
  - Speaker harus berfungsi dengan baik
  - Camera harus berfungsi baik
- Mempunyai ruang yang cukup tenang karena akan ada latihan berpasangan dsb..sehingga suara dari tempat peserta tidak mengganggu yang lainnya
- Mempunyai ruang yang khusus, di mana tidak ada orang lain keluar/masuk ruangan tersebut selama acara
- Meluangkan waktu khusus sama seperti menghadiri retreat biasa, dan tidak mengerjakan hal-hal lain
- Persiapkan makanan / snacks / minuman sebelumnya supaya tidak sibuk untuk menyediakan makan dsb selama retreat online
- Sebelum dan setelah retreat, boleh melakukan pekerjaan2 rumah tangga dan berinteraksi dengan keluarga, sepanjang tidak membuat terlalu sibuk/stress.
- Mempunyai ruangan / sarana untuk bisa RBA, cukup luas untuk merentangkan kedua tangan dan melangkah min. 4 langkah

#### CATATAN:

- Koneksi internet yang putus/ mati lampu, dsb... tidak ada pengembalian biaya apapun

- You have access to computer and adequate internet connection to use Zoom. More than 1 participant can share 1 computer.
  - Mic must be functioning adequately
  - Speaker must be functioning adequately
  - Camera must be functioning adequately
- Room must be adequately quiet because there will be partner/group practices, so no noise shall be present that may disturb others
- You have a private room, where nobody could enter in / out of your room during the duration of the online retreat
- Make time away from daily busy-ness, ensure to assign your duties/responsibilities to another person so you are free during the retreat
- Please prepare snacks, meals beforehand so you are not busy with meal preparation etc during the retreat
- Before and after the retreat, you may continue to do housework and interact with your family etc. as long as it does not make you busy/stressed out
- Have a room /space where you can stretching hands and walking at least 4 steps

#### NOTES:

- In the case that there is power failure/internet problems, this is the participant's responsibility and no refunds will be made.

## PENDAFTARAN / REGISTRATION

Isi formulir pendaftaran dengan lengkap dan benar. Link pendaftaran:

<http://bit.ly/Apr20SONW>

Jika form sudah diisi dengan lengkap dan telah berhasil dikirimkan, maka anda akan menerima balasan otomatis via email (no reply email). Email ini BUKAN email konfirmasi dari panitia.

Panitia akan cek ulang apakah masing-masing peserta memenuhi syarat atau tidak (verifikasi ulang) dan mengirimkan email konfirmasi.

Peserta terdaftar apabila sudah menerima email konfirmasi, mentransfer semua biaya sesuai deadline pembayaran serta mengirim email bukti transfer sebagai konfirmasi keikutsertaannya.

Maksimum peserta adalah 1000 orang.

Untuk mengikuti retreat online ini seluruh peserta disarankan memenuhi semua persyaratannya dan bisa sepenuh hati mengikuti seluruh acara retreat online. Apabila anda tidak bisa memenuhi syarat karena ada tanggung jawab...misalnya harus bekerja, mengurus anak, atau time zone yg terbalik (kurang sehat/sudah berumur), sebaiknya tahu diri dan tidak memaksakan diri.

Peserta yang berasal dari time zone berbeda, 1 hari sebelumnya sudah dianjurkan untuk menyesuaikan waktu dengan time zone Jakarta

Karena saat ini kita semua perlu menjaga jarak (social distancing) seperti yang diwajibkan oleh Pemerintah, mohon share komputer hanya dengan sesama anggota keluarga yang serumah yang sehat. Jika anda kurang sehat atau mengalami gejala flu/covid/virus lainnya, mohon pastikan untuk isolasi diri supaya semua orang aman.

Pendaftaran terakhir: tgl **20 April 2020** atau apabila tempat sudah penuh sebelum tanggal 20 April 2020.

Please ensure that you fill in the registration form properly and completely. Registration link:

<http://bit.ly/Apr20SONW>

Once you have filled in all the forms properly and submitted successfully, you will receive an auto-reply via email (no reply email).

The committee will check one by one whether or not each participant has fulfilled the requirements (verification) and sending you the confirmation email.

You are officially registered once you receive confirmation email from the committee, have transferred the correct amount of total fees and send proof of transfer as your confirmation.

Maximum number of participant is 1000 persons.

We recommend that you only join this retreat if you can fulfill all the prerequisites and be wholehearted in joining the retreat. If you have other responsibilities/obligation such as work, children, elderly parents or an unsuitable time zone (if you are not well/elderly) it is better not to force yourself to join.

If you come from different time zone, it is advisable that 1 day before you already adjusted to Jakarta time zone

As it is best to observe the social distancing advice by the government, please only share computers with other healthy members of your family/those who are living with you in the same house. If you are

feeling unwell or exhibiting symptoms of flu/covid/other virus, please ensure to self isolate to keep everyone safe.

Latest date for registration: **20 April 2020** or if there is no more vacancy before 20 April 2020.

## **TAMBAHAN BIAYA ADMINISTRASI UNTUK PENDAFTARAN TERLAMBAT** **ADDITIONAL ADMINISTRATION FEE FOR LATE REGISTRATION**

Peserta yang melakukan pendaftaran **setelah tanggal 20 April 2020** pk 2400 WIB (apabila tempat masih tersedia), akan dikenakan biaya sebesar Rp. 250,000.- per orang

Participants who register **after 20 April 2020** 2400 Jakarta time (if there is still available space), will be penalized \$ 25 equivalent /person for late registration fees.

## **PEMBAYARAN / PAYMENT**

Harap tidak melakukan transfer sebelum menerima konfirmasi dari panitia .

Untuk membantu kelancaran kerja panitia, periksalah kembali jumlah uang yang akan ditransfer agar tidak terjadi kelebihan/kekurangan transfer.

Jika transfer dilakukan bukan dari rekening atas nama peserta yang bersangkutan, mohon info ditransfer dari rekening bank apa dan atas nama siapa.

Jika transfer dilakukan dengan cara setor tunai ke bank BCA, mohon segera email bukti transfer dan sampaikan bahwa uangnya dibayar dengan setoran tunai.

Bukti Transfer di-email ke [masteryoga.indo2@gmail.com](mailto:masteryoga.indo2@gmail.com). Mohon email bukti transfer dengan cara reply konfirmasi panitia.

**Please do not make a transfer before receiving confirmation email from the committee.**

**Please ensure that you transfer the proper amount.**

**If the transfer is not from your bank account, please inform us the account's name.**

**Please attach the proof of transfer to [masteryoga.indo2@gmail.com](mailto:masteryoga.indo2@gmail.com) by replying to the confirmation from the committee.**

## PEMBATALAN / CANCELLATION

Karena acara ini dibuka dalam waktu yang singkat, semua peserta yang mendaftar dan telah menerima email konfirmasi dari panitia, tidak bisa melakukan pembatalan dan tetap harus melakukan pembayaran. Pembatalan karena sesuatu yang mendadak dan tidak terduga, harap kirim email ke: [masteryoga.indo2@gmail.com](mailto:masteryoga.indo2@gmail.com) dengan menggunakan judul PEMBATALAN dan harus kirim pesan melalui whatsapp ke +628129239345 paling lambat 1 hari sebelum acara dimulai. Pengembalian biaya hanya bisa dilakukan untuk kasus tertentu dan akan ditinjau kasus per kasus.

Because of the retreat will be conducted very shortly from the registration date, for those who already submitted the form and has received confirmation email from the committee, could not cancel the participation and must pay the fees. Cancellation because of sudden & unexpected matters, please email to: [masteryoga.indo2@gmail.com](mailto:masteryoga.indo2@gmail.com) plus send your notice of cancellation via whatsapp to +628129239345 at least 1 day before the retreat start. There will be no refund for cancellation unless for specific case which will be considered on case by case basis.



**KATEGORI DISKON PESERTA**  
**Apr-Mei 2020 - RBA 2/RBA 3/ DANCING RBA**

- Diskon hanya berlaku untuk biaya lokakarya peserta baru
- Apabila peserta mendapatkan harga yang lebih rendah sebagai peserta baru dibanding harga pemantapan karena diskon yang besar, peserta tsb dapat mengulang dengan harga yang lebih rendah tsb.

No.	Kategori Diskon	Diskon
1	"Pensiunan" di atas 60 tahun (toleransi 3 bulan)	25%
2	Pelajar/Mahasiswa S1 /Guru/Pengajar SD sd SLTA	25%
3	Pegawai Negeri Golongan I & II /Pensiunan Pegawai Negeri Golongan I & II	25%
4	Veteran	25%
5	Keluarga langsung(*) Ko-ordinator (9) (Utk LK min 20 orang baru)	25%
5	ABRI (sersan mayor ke bawah) atau Polri dengan jabatan setara	25%
6	Pembantu rumah tangga yang bekerja di Indonesia	25%
7	Rohaniwan/wati full time. Tidak mempunyai pekerjaan/ penghasilan lain	50%
8	Keluarga langsung(*) pengajar	50% dari diskon yang diterima pengajar ybs disaat LK diselenggarakan
9	Koordinator Lokakarya RBA2 yang diselenggarakan (hanya untuk 1 orang, min 20 peserta baru, 2 orang untuk lebih dari 20 peserta baru)	50%
10	Penderita penyakit berat yang tidak bisa disembuhkan (dengan surat keterangan dokter/rumah sakit)	75%
11	Cacat/Kehilangan kemampuan motorik total (Amputasi, Quadriplegia, Paraplegia)	100%

**(\*) Definisi Keluarga Langsung:**

- Belum Menikah: Orang Tua, Kakak, Adik
- Sudah Menikah: Istri/Suami, Anak
- Tidak termasuk mis. Om/Tante/Sepupu/Kakek/Nenek dsb.

**KATEGORI DISKON PENGAJAR**  
**Apr-Mei 2020 - RBA 2/RBA 3/ DANCING RBA**

- Diskon berlaku untuk biaya lokakarya peserta baru dan pematapan
- 2 peserta pematapan dapat dihitung sebagai 1 peserta baru
- “Sudah Mengajar” dalam arti bagian praktek atau teori dari lokakarya RBA Tingkat 1. Ikut pematapan sebagai peserta tidak dihitung.
- Jumlah lokakarya yang dihitung adalah yang diselenggarakan 6 bulan sebelum tanggal penutupan pendaftaran.

Syarat	Disc
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudah mengajar sebagai Coordinating Instructor min. 6x dalam 6 bulan terakhir (min. 5 peserta baru/lokakarya)</li> <li>• Sudah mengajar 6x dalam 6 bulan terakhir dan sudah mengumpulkan min. 30 CP dalam 6 bulan terakhir.</li> </ul>	100%
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudah mengajar sebagai Coordinating Instructor min. 3x dalam 6 bulan terakhir (min. 5 peserta baru/lokakarya)</li> <li>• Sudah mengajar 3x dalam 6 bulan terakhir dan sudah mengumpulkan min. 15 CP dalam 6 bulan terakhir.</li> </ul>	50%
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudah mengajar sebagai Coordinating Instructor min. 1x dalam 6 bulan terakhir (min. 5 peserta baru/lokakarya)</li> <li>• Sudah mengajar 1x dalam 6 bulan terakhir dan sudah mengumpulkan min. 10 CP dalam 6 bulan terakhir.</li> </ul>	25%

*Tidak ada diskon khusus untuk Asisten RBA Center*

*CP = Commitment Point /Poin Komitmen*

## General SONW Discount Scheme

### Apr-May 2020 - Level 2, Level 3, Dancing

- Participant discounts are applicable only on New workshop fee
- If a participant received a lower price as a new participant due to a high discount compared to the repeat fee, they can receive the lower rate as the repeat fee

	<b>Discount Category</b>	<b>Discount</b>
Cat 1	Pensioner above 60 years of age (3 months toleration)	25%
Cat 2	School Students/Undergraduate University Students – with valid Student ID	25%
Cat 3	Concession Card Holders – with valid Concession Cards	25%
Cat 4	Veterans	25%
Cat 5	Immediate Family members of Workshop Co-ordinator (7)	25%
Cat 6	Immediate Family members of instructors (parents, siblings, children).	50% of the discount received by the instructor at the time of the workshop
Cat 7	The Co-ordinator of the Workshop (Available for 1 person for workshops with min. 20 new participants. 2 people for workshops with more than 20 new participants)	50%
Cat 8	Full time members of religious orders (priests, nuns, monks, etc.) who do not have another source of income	50%
Cat 9	Terminal Illness	75%
Cat 10	Complete disability (Complete paralysis, amputee, paraplegia, quadriplegia)	100%

**To clarify the description of immediate family member who receive SONW discounts:**

- For instructors who are not in partnership/married: mother, father, brothers, sisters of the instructor
- For instructors who are in partnership/married: spouse/partner, children

## SONW Instructors Discount Scheme

### Apr-May 2020 - Level 2, Level 3, Dancing

- Discounts are applicable on New and Repeating workshop fees
- 2 repeating participants may count as 1 new participant
- “Taught” in this sense meaning in either practical or theory component of the workshop. Repeating as a participant of the workshop does not count.
- The number of SONW 1 “taught” is counted 6 months from the deadline of registration of the workshop (Intensive, Level 2, Level 3, Dancing, Masterclass).

Prerequisite	Disc
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Have conducted workshops as Coordinating Instructor min. 6x in the last 6 months (with min.5 new participants/workshop), OR</li> <li>• Have taught min. 6x in the last 6 months and have accumulated at least 30 CP in the last 6 months.</li> </ul>	100%
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Have conducted workshops as Coordinating Instructor min. 3x in the last 6 months (with min.5 new participants/workshop), OR</li> <li>• Have taught min. 3x in the last 6 months and have accumulated at least 15 CP in the last 6 months</li> </ul>	50%
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Have conducted workshops as Coordinating Instructor min.1x in the last 6 months (with min.5 new participants/workshop), OR</li> <li>• Have taught min. 1x in the last 6 months and have accumulated at least 10 CP in the last 6 months</li> </ul>	25%

*There are no special discounts for Walking Center Assistants*

*CP = Commitment Points*