

MEDITACE NENÍ, CO SI MYSLÍTE A JDE TO KDEKOLIV



Kurz védské meditace
(v angličtině s překladem do češtiny)
sobota 26.11 - úterý 29.11.2011
Penzion Plynostav Seč



Kurz vede australský učitel Tim Mitchell. Ve své dennodenní praxi se Tim věnuje védské meditaci přes 30 let. Od roku 2005, kdy v Indii zakončil své učitelské studium, vyučuje meditaci po světě. Kromě védské meditace vyučuje Tim jógu a ajurvědu. Timův styl výuky je inspirativní, hluboký, zábavný a snadno uchopitelný.

Přihlášení a další informace
Tereza Číhová
tereza.cichova@gmail.com
www.jogasterezou.cz

VÉDSKÁ MEDITACE

Védská meditace pochází z indické, pět tisíc let staré tradice. Jedná se o techniku, která přináší hluboké uvolnění, a to za krátkou dobu a klidně i v hlučném prostředí. Je určena pro lidi žijící aktivním životem, bez ohledu na vyznání, věk, postavení nebo zdravotní stav. Když je správně předána, je velmi snadné a příjemné ji provádět. Její přínosy jsou znát ihned a časem se násobí.

Meditace má mnohé přínosy:

odstraňuje následky stresu
projasňuje myšlení
prohlubuje spánek
zvyšuje životní energii
posiluje imunitní systém
snižuje užívání alkoholu a drog
ulevuje od bolestí hlavy a astmatu
zmírňuje úzkost
vylepšuje mezilidské vztahy
ulevuje od deprese
vyrovnává tělesnou váhu
snižuje cholesterol
normalizuje krevní tlak
snižuje riziko srdečních onemocnění
a další...

Kurz védské meditace se skládá ze čtyř lekcí, během nichž studenti důkladně pochopí, co je stres a naučí se praktickou a účinnou techniku, která stres odbourává a zbavuje nás jeho následků. Díky tomu, že meditace je přizpůsobená potřebám každého studenta, jsou všichni absolventi kurzu schopni svou meditační praxi samostatně a jednoduše provádět a dopřávat tak hluboký odpočinek svému tělu a uklidnění své mysli. Proces meditace je snadný a příjemný.

Naučte se něco, co vám vydrží na celý život

26. 11. – 29. 11. 2011

v sobotu pro každého individuální hodina; ne, po, út 16:00 – 19:00,
Penzion Plynostav Seč - místnost č. 305 - CENTRUM pro MNE, SEČ