

**ZDROJ SILY, MÚDROSTI
A ZDRAVIA**

Simply meditation

**Máte neutíchajúcu myseľ,
ktorá si robí, čo chce?**

**Beží vaša myseľ do
minulosti alebo sa obáva
budúcnosti?**

**Chcete mať väčší kontakt
s vnútorným pokojom?**

**Radi by ste zlepšili svoje
vzťahy?**

**NAUČTE SA SÚBOR
JEDNUCHÝCH
TECHNÍK - SIMPLY
MEDITATION.**

20.8.2019, UTOROK

17:00 - 21:00 HOD

S CERTIFIKOVANOU

LEKTORKOU

ING. ADRIANOU

TOMEČKOVOU

TOMECKOVA.ADRIANA

@GMAIL.COM

Meditácia je mentálne
cvičenie, pomocou ktorého sa
človek učí kontrolovať svoje
vlastné myšlienky, rozumieť
svojim pocitom a spoznávať
samého seba.



SIMPLY MEDITATION - DOPRAJTE SI ČAS PRE SEBA

Obsah kurzu:

- **Mantra/Joga mysle** - zameria vašu myseľ a udrží vás v prítomnom okamihu
- **Meditačné techniky** - koncentrácia a sústredenie zharmonizujú vaše racionálne a emocionálne vlastnosti.
- **Dychové cvičenia** - pozorovanie a ovládanie dychu nastolí fyzickú a energetickú rovnováhu.
- **Vizualizácia srdca** - pomôže vám presunúť sa do srdca a mať prístup k jeho múdrosti.
- **Mudry** - joga prstov posilní a podporí vašu meditačnú prax a vyrovná vašu energiu.
- **Relaxačné techniky** - vedomá relaxácia umožní tok vašej energie, takže sa budete cítiť lepšie.
- **Prehľad meditácie** - viac informácií o jej histórii, filozofii a vede o meditácii

Cena kurzu: 50 eur

Registrácia nutná na:

tomeckova.adriana@gmail.com

