

MEDITACINĖ DIENA
MEDITACIJA – KELIAS Į KOKYBIŠKESNĮ GYVENIMĄ



2017 m. sausio 8 d. (VII) 9:30-14:00 val.
Meditacijos centro Ojas Zenhole, Pavasario g. 21d, Vilnius

Esminiai keliai yra tik du: išorėn ir vidun. Vidun į šaltinį veda ir apjungia abu kelius meditacija.

Programa



Laikas	Meditacija	
9.30-10.30	Ošo Dinaminė meditacija*	
11.00-11.30	Įvadinis meditacinis turas (JMT) (Filmas apie OJAS Meditacijos mokyklą, OJAS meditacinės programos pristatymas, kt.)	JMT 11.00-13.00 val.
11.30-12.30	Nadabrahma (Senovės Tibeto Meditacija)	
12.30-13.00	Įvadinis meditacinis turas (klausimai-atsakymai, dalijimasis)	
13.00-14.00	Šokio meditacija	

Atvykite 10–15 min. anksčiau, turėkite lengvą, patogią higienišką aprangą, kilimėlį. Bendru atveju prieš meditacijas patartina 2–3 valandas nevalgyti. Geriausiai prisijungti ryte nuo meditacijos meistro vedamos Ošo dinaminės meditacijos. Tačiau galima prisijungti ir vėliau - į įvadinį meditacinį turą ar bet kurią meditaciją.

	Dinaminė meditacija	JMT	JMT+ 1-2 meditacijos	Visas pusdienis 9.30-14.30
Indėlis € \ Sąlygos	5	5-10 (laisvanoriškas)	10	15

Veda meditacijos meistras Prembuda, meditacijos gidė Jivan*

Info: Tel. (8-5) 215 33 98; Mob. (8-685) 115 33
www.ojasmc.eu

Ojas, 2016-12-31