

MEDITACINĖ DIENA
MEDITACIJA – KELIAS Į KOKYBIŠKESNĮ GYVENIMĄ



2017 m. kovo 12 d. (VII) 9:30-15:15 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 (ĮMT) (Filmas apie OJAS Meditacijos mokyklą, OJAS meditacinės programos pristatymas, kt.)	ĮMT* 11.00-13.00 val.
11.30-12.15	Ne proto meditacija (45')	
12.15-12.45	Įvadinis meditacinis turas (klausimai-atsakymai, dalijimasis)	
13.00-14.00	Vipasana*	
14.15-15.15	Kundalini*	

Atvykite 10–15 min. anksčiau, turėkite asmens dokumentą, lengvą, patogią higienišką aprangą, kilimėlį. Bendru atveju prieš meditacijas patartina 2–3 valandas nevalgyti. Geriausiai prisijungti ryte nuo meditacijos meistro vedamos Ošo dinaminės meditacijos (*naujokams atvykti 9:00 val.*). Tačiau galima prisijungti ir vėliau - į įvadinį meditacinį turą ar bet kurią meditaciją.

	Dinaminė meditacija	ĮMT	ĮMT+ 1-2 meditacijos	Visas pusdienis 9.30-15.15
Indėlis € \ Sąlygos	5	5-10 (laisvanoriškas)	10	15

Veda meditacijos meistras Prembuda, meditacijos gidės Ahina*, Kanta**

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

www.ojasmc.eu

Ojas, 2017-02-23