

MEDITACIJA – GRĮŽIMAS Į LAISVĘ IR SAVO ŠALTINIŲ

Niekada ne per vėlu. Visada yra anksti. Individuas, kuris mokosi, tampa vėl vaiku.

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



Programa

Laikas	Meditacija	
9.30-10.30	Ošo Dinaminė *	
11.00-11.30	Įvadinis meditacinis turas (JMT) <i>(Filmas apie OJAS Meditacijos mokyklą, OJAS meditacinės programos pristatymas, kt.)</i>	JMT 11.00-13.00 val.
11.30-12.30	Nadabrahma <i>(Senovės Tibeto Meditacija)</i>	
12.30-13.00	Įvadinis meditacinis turas <i>(klausimai-atsakymai, dalijimasis)</i>	
13.00-14.00	Čakrinis kvėpavimas	
14:15-15:15	Praktika: Meditacinės sąžinės konsteliacijos	

Atvykite 10–15 min. anksčiau, turėkite lengvą, patogią higienišką aprangą, kilimėlj. Bendru atveju prieš meditacijas patartina 2–3 valandas nevalgyti.

Geriausiai prisijungti ryte nuo meditacijos meistro vedamos Ošo dinaminės meditacijos, kuri parodo kas ir kodėl yra, kaip yra ir kuria dimensija judėti, kad būtų dar geriau, darniau ir žavingiau.

Susipažinti su meditacijomis bei medituoti galima ir nuo Įvadinio meditacinio turo ar bet kurios meditacijos.

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

Veda meditacijos meistras Prembuda, meditacijos mokytoja Šaida*

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

www.ojasmc.eu