

# MEDITACINĖ DIENA & ĮVADINIS MEDITACINIS TURAS

## EGZISTENCIJA PILNA NUOSTABIŲ DALYKŲ!

**2017 m. rugsėjo 10 d. (VII) 09:30-14:30 val.**

Meditacijos centro Ojas Resorte, Miškinių km. 8, Nemenčinės sen., Vilniaus raj.

Veda meditacijos meistras Prembuda

### Programa\*



| Laikas      | Meditacija  |
|-------------|---|
| 09.30-10.30 | Ošo Dinaminė  |
| 11.00-12.00 | Nadabrahma (senovės Tibeto meditacija)  |
| 12.10-13.10 | Mandala   |
| 13.30-14.30 | <b>Įvadinis meditacinis turas (ĮMT)**</b><br>(OJAS meditacinės vizijos ir programų pristatymas, meditaciniai dėsniai, filmas apie OJAS Meditacijos mokyklą, klausimai-atsakymai, dalijimasis kt.) |

*„Yra šimtas dvylika meditacijos metodų, apie visus juos esu kalbėjęs. Jie skiriasi savo struktūra, bet jų esmė lieka tapati: relaksacija, stebėjimas ir neteisimo nuostata.“ Ošo, Meditacija – pirmoji ir galutinė laisvė.*

Į Meditacinę dieną atvykite bent 15 min. iki meditacijos, turėkite lengvą, patogią higienišką aprangą, kilimėlį. Bendru atveju prieš meditacijas patartina 2–3 valandas nevalgyti, o prieš Ošo Dinaminę geriau visai nevalgyti.

Susipažinti su meditacijomis bei pradėti medituoti Oje geriausia nuo meditacijos meistro vedamos **Dinaminės meditacijos**, nes ji parodo, kas ir kodėl yra, kaip yra ir kuria dimensija judėti, kad būtų dar geriau, darniau ir žavingiau.

Į **įvadinį meditacinį turą** prašome atvykti 13.10, nes meditacijos ir darnos kūrimui reikia žinoti meditacinę tvarką, dėsnius ir sąlygas.

Meditacinis indėlis atitinka geriausią vidaus-išorės ir dalijimosi balansą. Balansas yra viso gėrio, tylos, relaksacijos ir ramybės pamatas.

Kiekvieno potencialas – gyventi laimingai, sveikai ir turtingai. Auginkime tai ir skleiskime po pasaulį.

|                      | Dinaminė meditacija | Meditacija 11:00-13:10 | ĮMT+ 1-2 meditacijos | ĮMT  |
|----------------------|---------------------|------------------------|----------------------|------|
| Indėlis, € \ Sąlygos | 5                   | 6                      | 10                   | 0-10 |

\* Programa gali keistis; \*\* Veda meditacijos vadovė Jivan

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

**[www.ojasmc.eu](http://www.ojasmc.eu)**