



IN-JAN MEDITACIJA

Veda meditacijos meistras Prembuda

2018 m. kovo 25 d. (VII) 11.15-13.45 val.

In-Jan meditacija numatyta medituoti per lygiadienį - pavasarį, kai gamta greičiausiai juda išorėn ar rudenį, kai gamta greičiausiai juda vidun. Pavasarį – patogiausia ir greičiausia pakeisti kelią išorėn, gyvenimą ir sveikatą, o rudenį – kelią vidun, savijautą ir laimę.

Skirtingos meditacijos pakopos sujungtos taip, kad aktyvuoja, valo ir suderina kūną, emocijas, protą, širdį ir sielą. Ir tai atliekama ne per pastangas ar valią, o lengvai ir įkvepiančiai per sąmoningumą ir balansą.

IN-JAN meditacija tęsiasi 2,5 val. ir turi 12 pakopų po 10-15 min. Joje chaosas ir ciklonas išorėje palapsniui pagal vidų ir sąmonę virsta darna ir tyła.

Tik subalansuotai ir sąmoningai sujungę vidų su išore, ir sielą su kūnu bei atvirkščiai, galime realizuoti savo prigimtį ir potenciją ir pakeisti gyvenimą čia ir dabar bei ateitį į sveiką, turtingą ir laimingą gyvenimą.



Naujokams susipažinimui su meditaciniais dėsniais ir tvarka atvykti 20 min. iki meditacijos pradžios, apsirengus lengva higieniška apranga, turėti asmens dokumentą. Indėlis be ar kartu su Ošo Dinamine meditacija - 20 €.

Prieš In-Jan meditaciją galima medituoti Ošo Dinaminę (60'). Tai kartu su In-Jan meditacija, ypač kai jas veda meditacijos meistras Prembuda suteikia gilų balansuojantį potyrį ir pokytį visam sezonui.

Vyksta: Meditacijos centro Ojas Zenhole, Pavasario g. 21D, Vilnius

Info: Tel. (8-5) 215 33 98; Mob. (8-685) 115 33, (8-619) 11551

www.ojasmc.eu

Ojas, 2018-02-13