



Meditovat může každý. Nám všem je dáno právo být tady a teď, v radosti, být jen sám se sebou a zaměřit se na své pocity. Na chvíli se zastavit a podívat se tak tváří v tvář realitě, která je v nás. Realitu si tvoříme sami. A k tomu je třeba být v nitru, vystoupit z hluku okolního světa.

Na tomto prožitkovém workshopu se naučíte jak správně a s radostí meditovat. Pochopíte, co meditace přináší a jaký má účel. Dozvíte se, jak si lehce zharmonizovat svá hlavní energetická centra – čakry, aby meditace měla ten nejlepší účinek. Zažijete vedenou i nevedenou - vlastní meditaci, při které zjistíte, jak je to jednoduché a ještě vás to začne bavit. Meditace není věcí víry. Je to zdroj zdraví, síly a moudrosti. Pojďme tento zdroj tedy využít a spojit se s naším vlastním Já. A nakonec se spojit i s kolektivním vědomím celé naší planety.

S sebou si vezměte deku nebo polštářek na sezení a přijďte v pohodlném oblečení.

## Workshop Umění radostné meditace – najděte svůj zdroj síly a moudrosti

**Kdy:** Neděle 9.12.2017 17 – 19h

Rezervace a přihlášení: e-mailem na [info@sundara.cz](mailto:info@sundara.cz) nebo u Lenky Dzidové  
na tel.: (+420) 723 294 939 (počet míst je omezený)

**Cena:** 450 Kč, platba předem hotově ve studiu Sundara nebo na účet 149968001/5500 s vaším jménem v poznámce

**Kde:** Studio Sundara, Dvorní 756/9, Ostrava – Poruba [www.sundara.cz](http://www.sundara.cz)

---

Michala Selina Králová:

„Meditace je pro mě skvělým prostředkem jak se uvolnit, zklidnit a dostat se k vnitřní síle a moudrosti, kterou pak využívám u svých klientů jako Kraniosakrální terapeut. Také v životě se rozhoduji klidněji a s čistou hlavou, život je barevnější a lépe tak vidím, kam směřuji a proč tady jsem. Ráda předávám své zkušenosti dál, protože věřím, že meditace je v našem životě velmi důležitá.“

[www.selina.cz](http://www.selina.cz)