



Jak meditovat? Nejlépe často. Jen tak se vám postupně bude otevírat váš vnitřní svět, kde se můžete podívat své vlastní realitě „do očí“. Jen tak se na chvíli zastavíte a ucítíte tu přítomnost, která nás obklopuje a ukazuje nám hloubku života, radost, lásku a mír. Jen tady poznáte své pravé Já, nahé a bez přívlastků. Jen tady naleznete realitu, kterou si tvoříte sami, a která se pak odráží ve vašem životě.

K meditaci není manuál, ale můžete ji s námi trénovat v novém cyklu měsíčních meditací, kde společně navštívíme mnoho vzdálených míst a ta obohatí vaši duši... Na těchto meditačních setkáních budeme společně tvořit v řízené meditaci, zharmonizujeme si své čakry. Můžete se s námi společně zdokonalit, meditovat pak i sami doma.

Meditace není věcí víry. Je to zdroj zdraví, síly a moudrosti. Spojte se i vy s kolektivním vědomím celé naší planety.

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

Cyklus workshopů – Meditace v srdci

Kdy: Sobota 21.4.2018, 18h – 20h (další termíny – 5.5., 2.6.)

Rezervace a přihlášení: e-mailem na info@sundara.cz nebo u Lenky Dzidové

na tel.: (+420) 723 294 939 (počet míst je omezený)

Cena: 250 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

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 sdílím ten vnitřní svět, který je neviditelný, ale přitom tak reálný...“

www.selina.cz