

„Amikor belül nyugodt és összeszedett vagy, a zaj zenének tűnik,
a felhők varázslatosak, és az eső folyékony napsugár.”

Sri Sri Ravi Shankar

Az Élet Művészete

Stresszkezelő és személyiségfejlesztő tanfolyam

AZ ÉLET MŰVÉSZETE

Az Élet Művészete Nemzetközi Alapítvány, amelyet Sri Sri Ravi Shankar alapított 1981-ben a béke és az emberi értékek terjesztésére, nemzetközi non-profit oktatási és humanitárius szervezet, amely több mint 150 országban van jelen. Indulása óta szerte a világon már több, mint 30 millió emberhez jutott el stresszkezelő tanfolyamain és humanitárius tevékenységén keresztül. Az Alapítvány kiemelt tanácsadói jogállásban működik együtt az ENSZ Gazdasági és Társadalmi Tanácsával (ECOSOC), és részt vesz a szervezet különböző bizottságainak munkájában az egészségmegőrzés és a konfliktuskezelés területén.



SRI SRI RAVI SHANKAR

Indiában született szellemi vezető és a béke szószólója, aki a szeretet, részvét és az erőszakmentesség üzenetét hirdeti. Évtizedek óta annak szellemében tevékenykedik, hogy az emberek között az egész világon megvalósuljon a harmonikus együttélés. Tanításai arra buzdítanak, hogy tiszteljük a másik embert. Az örök emberi értékek hirdetője és képviselője, szellemi tanítómester.

TEGYÜK AZ ÉLETET ÜNNEPLÉSSÉ!

Az Élet Művészete Magyarországi Közhasznú Alapítvány
1137 Budapest, Pozsonyi út 20.
Tel: 06 30 5000 263; 06 30 952 9935
artoflivinghun@gmail.com

Szüntesd meg a stresszt az életedben!
Tanfolyam, amely emeli az élet minőségét.





A LÉTEZÉS TÉNY – AZ ÉLET MŰVÉSZET

Az élet különféle területei, mint a család, a munka és a társadalom, sokat követelnek az egyéntől. Ennek természetes eredménye az aggodás, a félelem és a stressz. Elveszítjük belső egyensúlyunkat, gyengének érezzük magunkat, és nincs elég energiánk. Már nem éljük igazán a saját életünket, csak vegetálunk. Elfelejtjük, hogy léteznek a stressz és a feszültség kezelésére alkalmas alapvető és könnyen elérhető eszközök. Saját lélegzetünk az egészségesebb és boldogabb élet forrása. A lélegzetben nagy titok lakozik - hatására percek alatt lecsillapul az elme, gyógyul a test, és az egész szervezet feltöltődik energiával.

Annak képessége, hogy megfelelően kezelni tudjuk elménket és negatív érzelmeinket, művészet: Az Élet Művészete.

A LÉGZÉS MŰVÉSZETE

A lélegzet az élet. Velünk van életünk kezdetétől a végéig. Az elme gyakran belekapaszkodik a haragba, a büntudatba, vagy a múlton rágódik és a jövő miatt aggódik. Az elmének a múlt és a jövő közti ingadozása stresszt és feszültséget hoz létre. A lélegzet a kapocs a test és az elme között. A jelenbe hoz. Összeköti a külső, aktivitással teli világot a csend belső világával. Az Élet Művészete alaptanfolyam olyan egyszerű légzés technikákból áll, amelyek segítenek a stressz csökkentésében és olyan készségek birtokába juttatnak, amelyekkel hatékonyan kezelhetjük a mindennapi élet kihívásait.

Fedezd fel a lélegzet titkát!



A tanfolyam négy alappillére: légzés, jógikus tudomány, meditáció, jóga.



PRANAYAMA : A LÉLEGZET EREJE

A lélegzet a legfontosabb energiaforrás. Ismeretes az a tény, hogy tüdőkapacitásunknak csak mintegy 30%-át használjuk ki. A pranayama tudománya, a lélegzet ereje és a helyes lélegzés ősi tudás, amely a jelen korban is aktuális. Ismerd meg a lélegzetedet, mint olyan tisztító és erősítő eszközt, amely a test és elme általános jólétét fokozza.

Lélegezd ki a stresszt - lélegezd be az életörömet!

A Sudarshan Kriya légzés az Élet Művészete Alapítvány által oktatott, a jógikus légzés tudományából származó leghatásosabb légzés technikák egyike. Számos tanulmány, amely független, vezető lapokban jelent meg, alátámasztja a Sudarshan Kriya légzés technika áldásos hatásait, amelyeket a légzést gyakorlók tapasztalnak.

- Csökken a stressz szintje.
- Az immunrendszer erősödik.
- Enyhül az aggodás és a depresszió.

Több információ: www.aolresearch.org



A JÓGA TUDOMÁNYA : TAPASZTALATI TUDÁS

A régi keleti hagyományok ősi szent könyveinek tartalma napjainkban is aktuális. Sri Sri Ravi Shankarnak köszönhetően ez az értékes tudás a modern világ, valamint a jelenlegi tudomány igényeinek megfelelően átdolgozva, az ősi indiai irodalom közérthető és egyszerű szövegeinek felhasználásával jut el a mai kor emberéhez. Merülj el a tudásban!



MEDITÁCIÓ : TAPASZTALD MEG A BELSŐ CSENDET!

A meditáció gyakorlásának eredményeképpen az elme mélyen lecsendesül, és megpihen az Önvalóban. Megtanuljuk, hogyan engedjük el gondolati mintáinkat, ítélezésünket, és a múlt vagy a jövő eseményeihez való ragaszkodásunkat.

Semmi sem lehet értékesebb a tudatos elengedésnél és az összeszedett, pihent létállapotnál.



JÓGA : ÉREZD A TESTEDET!

A jóga a test, lélek és szellem teljes harmóniája felé vezető ösvény. A jógagyakorlatok, nyújtások és lazító technikák által mélyebben megtapasztalhatod a testedet; az energiablokkok feloldódnak, és csökken a stressz.

A feszültség helyett válaszd az elengedést!

A tanfolyam előnyei:

- Nagyobb öröm és lelkesedés.
- Javuló emberi kapcsolatok.
- Stresszcökkentés egyszerűen.
- Jobb egészség.

Tapasztalt tanárok vezetnek a 16 órás tanfolyamot, amely interaktív gyakorlatokból, jógából, relaxációból, meditációból és gyakorlati tudásból áll. A tanfolyam végére a résztvevők úgy elsajátítják a gyakorlatokat és a technikákat, hogy azokat otthon is tudják majd rendszeresen végezni.

