



TAVASZI ELVONULÁS

A CSEND MŰVÉSZETE

2019. MÁRCIUS 20-24.

„Ima a lélegzetben – ez a csend;
szeretet a végtelenben – ez a csend;
bölcesség szavak nélkül – ez a csend;
együttérzés érdek nélkül – ez a csend;
cselekvés cselekvő nélkül – ez a csend;
együtt mosolyogni az egész teremtéssel – ez a csend.”

Sri Sri Ravi Shankar



- 
- Mély elmerülés a csendben
 - Építs a Boldogság programon megtapasztalt szabadságra
 - Tölts egy jól megérdemelt pihenést egy vezetett elvonuláson
 - Lépj kapcsolatba a belső igazságoddal
 - Merülj mélyebbre a haladó vezetett meditációkkal, csendes vizsgálódással, és frissítő jógával

Kapcsolódj a Forráshoz

Ez a pihenéssel töltött néhány nap sokkal élettelibbé, eredményesebbé és energiával teltté tesz. Amikor feltöltődve és felfrissülve visszajössz, készen állsz a feladataidat nagyobb örömmel és koncentrálttsággal végezni.

Hozz óriási változásokat az életedbe

A Csend elvonulás segítséget nyújt a korlátozó hiedelmek, sajnálat és aggodalmak elengedéséhez, és hogy nagyobb rálátást kapj önmagadra. Az életedhez nagyobb megalapozottsággal térsz vissza, a középpontodban, bölcsebben. A külső körülményektől megingathatatlan öröme lersz. És minél többször veszel részt ezen az elvonuláson, annál nagyobb erő és szabadság éled fel benned.

Egy jól megtervezett elvonulás

A Csend Művészete elvonulás alkalmas feltételeket nyújt ahhoz, hogy önmagadban mélyre merülj, és megszabadulj a mentális zajtól, az örökös eszmefuttatásoktól. Az egész nap körültekintően vezetett, és úgy lett kialakítva, hogy a lehető legpihentetőbb és átalakítóbb élmény legyen számodra. Nem csoda, hogy rengeteg résztvevő a legideálisabb szabadságként beszél a programról a test, az elme és a lélek számára.





CHRISTOPHER KIRAN BYRT

Kiran több, mint 25 éve tart Csend Művészete programokat, így a világon a legtapasztaltabb tanárok között tarthatjuk őt számon. Tanfolyamai könnyedek, örömteliek, a bennük rejlő bölcsességeket tisztán, érthetően magyarázza. Nem hiába, Kiran az egyik legkeresettebb tanár is egyben.

Most először jön Magyarországra Csend Művészete programot tanítani.





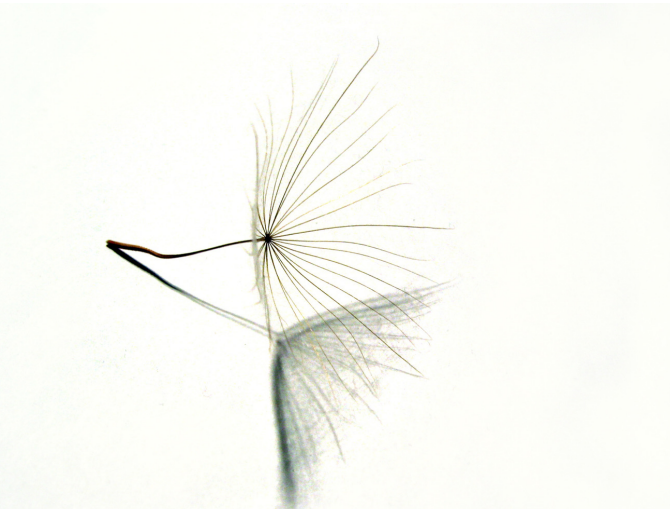
MÉLY MEDITÁCIÓK



CSEND



MUDRÁK ÉS HALADÓ LÉGZÉS- TECHNIKÁK



ZENE



Mély meditációk

Az elvonulás központi része a Sri Sri Ravi Shankar által létrehozott “Üreges és üres” vezetett meditáció-sorozat. Ezek a meditációk kivezetik a stresszt és a feszültséget az idegrendszerünk legmélyebb rétegeiből.

Csend

A csend több, mint egyszerűen nem megszólalni. Ez a fizikai, szellemi és spirituális megújulás módja. Már csak néhány perc valódi csend sokkal mélyebb pihenést nyújt, mint az alvás, és valószínűleg bármi más, mint amit eddig megtapasztaltál.

Mudrák és haladó légzéstechnikák

A tanfolyam a Boldogság programon elsajátított légzéstechnikákra épül, és egy sor Mudrát tanít – finom technikák az elme és érzelmek kiegyensúlyozásához.

Zene

A csend sokszor a szomorúsághoz kötődik. Az elvonuláson viszont a csend ünneplés. Egy jógaival, meditációkkal és gyakorlatokkal teli nap végén az estéket a lélek ünneplésével töltjük, mély érzésű zenével és szent mantrákkal.



AZ ELVONULÁS TOVÁBBI ELEMEI



JÓGA

Minden reggel a test és az elme egyesítésével indítunk.



VÉDIKUS BÖLCSESSÉG

Fedezd fel a „Tudás négy pillérét” az ősi indiai védikus szövegekből, amely megadja az eszközöket ahhoz, hogy életünket a kegyelmi állapotban éljük.



KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Az esti foglalkozáson tisztázhatod Kirannal a meditációval és a békés élet élésével kapcsolatos kérdéseidet.



TELJES ÉTELEK

Nincs ahhoz fogható,
mint a jó étkezés a
lélek
elcsendesítéséhez.
Élvezd az ízeket a napi
háromszori
vegetáriánus étkezés
alkalmával.



A HELYSZÍN

COSMOS TERMÉSZET- GYÓGYÁSZ ÖKOPANZIÓ

2081 PILISCSABA,
GÁRDONYI GÉZA U. 6.

Piliscsaba egy kis település a Pilis szívében, mindössze 24 km-re fekszik Budapest belvárosától. Könnyen megközelíthető a 10-es főúton, illetve vonattal a Nyugati Pályaudvarról (az út kb. 40 percet vesz igénybe, a vonatok félóránként indulnak).

Hasznos link: www.elvira.mav-start.hu

Más odajutási lehetőségről emailben kérdezz minket.



A TANFOLYAM DÍJA

TUDÁS DÍJ + A SZÁLLÁS DÍJA, TELJES
ELLÁTÁSSAL

Biztosítsd a helyed a tanfolyamon a korai jelentkezéssel, amely a kedvezményes szállásdíj befizetésével (40 000 Ft) történik, ennek határideje 2019. március 2. A fennmaradó rész (43 000 Ft) a helyszínen fizetendő. A tanfolyam teljes részvételi díja a határidő lejárta után 89 000 Ft.

(A szállás 2-3-4 fős szobákban lesz, külön fürdőszobával. Korlátozott számban egyágyas szobát is lehet foglalni, plusz díj ellenében.)



BANKI ADATOK

KEDVEZMÉNYEZETT: ART OF LIVING KFT.

BANK NEVE: UNICREDIT BANK

SZÁMLASZÁM: 10918001-000000085-37940004

(SWIFT CODE: BACXHUHB)



KAPCSOLAT

WWW.ARTOFLIVING.ORG
INFO@ARTOFLIVING.HU
BOGNÁR SIFLIS BEÁTA 06 30 952 5267

