



A CSEND MŰVÉSZETE
2020. ÁPRILIS 22-26.
KÁROLYI-KASTÉLY HOTEL & ÉTTEREM

„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



A helyszín



- 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



THE ART OF LIVING

Kapcsolódj a Forráshoz

Ez a pihenéssel töltött néhány nap sokkal lételetelibbé, eredményesebbé és energiával telte tesz. Amikor feltöltöde 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 lelsz. 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 leghihentetőbb 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.

Nagy gondossággal készíti a tudás-posztereket, mindig a helyi nyelven - magyarul is!





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 jógal, 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

KÁROLYI-KASTÉLY HOTEL & ÉTTEREM

8052
FEHÉRVÁRCSURGÓ,
PETŐFI SÁNDOR U. 2.

Fejér megye regényes, szép vidékén, Székesfehérvártól kb. 20 km távolságra fekszik Fehérvárcsurgó a 81-es főútvonal mellett.

A 6.000 m²-es Károlyi-Kastélynak egy 50 hektáros ősfás park és arborétum ad otthont.

Ebben a gyönyörű környezetben minden feltétel adott a csendes elvonuláshoz, önmagunk mélységeinek feltárásához.

A helyszín megközelítése

Autóval Budapestről

Budapestről az M7-es autópályán érdemes eljutni Székesfehérvárig, majd a 7-es úton forduljatok a 81-es útra Győr irányába. Székesfehérvártól 18 km-re fekszik Fehérváracsurgó.

Vonattal Budapestről

A Déli pályaudvarról Székesfehérvárig 45-60 perc a menetidő, vonatok minden órában legalább kétszer indulnak. Székesfehérváron át kell szállni autóbuszra: Fehérváracsurgóra a 14-es kocsállásról indulnak buszok Bodajk vagy Bakonycsernye irányába - a Kastélypark megállóig kell jönni.

Székesfehérvárról taxival 15 perc a Károlyi-Kastély.

Kérésre természetesen megszervezzük a bejutást Székesfehérvárról - a pontos érkezési időt kérjük, előre jelezzétek.

A TANFOLYAM DÍJA

Biztosítsd a helyed a tanfolyamon a korai jelentkezéssel március 27-ig, amely 30 000 Ft előleg befizetésével történik. A fennmaradó rész, 26 000 Ft, a tanfolyam kezdésekor esedékes (tehát összesen 56 000 Ft).

A tanfolyam díja március 27-e utáni jelentkezés esetén 61 000 Ft.

(Részletfizetési lehetőséget mindkét esetben tudunk adni.)

A szállodai költség 54 000 Ft (szállás és teljes ellátás, elhelyezés kétágyas szobákban), a helyszínen fizetendő. A Károlyi-Kastély Szép Kártya elfogadóhely is egyben.

Az egyágyas szoba felára 36 000 Ft.



BANKI ADATOK

KEDVEZMÉNYEZETT: ART OF LIVING KFT.

BANK NEVE: UNICREDIT BANK

SZÁMLASZÁM: 10918001-00000085-

37940004

(SWIFT CODE: BACXHUHB)





KAPCSOLAT

WWW.ARTOFLIVING.ORG

INFO@ARTOFLIVING.HU

BOGNÁR SIFLIS BEÁTA 06 30 952 5267

