

Meditačný kurz pre dospelých je vytvorený ako pokojná relaxačná aktivita s cieľom dopriať si chvíľku oddychu od starostí všedného dňa a ponoriť sa do vlastného vnútorného sveta. Každý z nás potrebuje občas vypnúť a venovať čas iba sebe, svojim myšlienkam a pocitom. Zdroje našej spokojnosti objavíme v sebe ľahšie a rýchlejšie, keď sa naučíme zameriavať pozornosť voči svojim potrebám zdravým, citlivým a láskyplným spôsobom.

Počas stretnutí sa spoločne učíme tvoriť svoj život vedomejšie v súlade s našimi možnosťami, aby sme dokázali lepšie porozumieť nielen sebe, ale aj svojmu okoliu. Všetky relaxačné aj meditačné cvičenia smerujú k dosiahnutiu duševnej, mentálnej a fyzickej harmónie, k nášmu vnútornému pocitu pokoja a radosti. Kurz je vhodný aj pre úplných začiatočníkov, ktorí s meditáciou nemajú žiadne doterajšie skúsenosti.

Meditačný kurz ponúka:

- možnosť oddýchnuť si v príjemnom a priateľskom prostredí a zároveň načerpať vitálnu energiu do ďalších dní;
- uvoľniť zo seba telesné i mentálne napätie zdravým a efektívnym spôsobom prostredníctvom jemných relaxačných, energetických a dychových cvičení;
- oboznámiť sa s jednoduchými technikami, pomocou ktorých si vieme účinne pomôcť aj doma, keď sa cítime vyčerpaní, nervózni, nevyspatí, neistí...;
- naladenie na vlastný vnútorný svet, skúmanie svojich „ne/chcem, ne/musím, ne/potrebujem, ne/môžem, ne/túžim...“ a porozumeniu ich miesta v sebe;
- naučiť sa aktívne zharmonizovať svoje telo i dušu, kultivovať v sebe lásku a súcit, aby nám tieto nové skúsenosti a zručnosti pomáhali v každodennom živote.

Ako to prebieha?

- každé stretnutie je kombináciou aktívnych a pasívnych činností, ktorých cieľom je vedomé a vnímavé skúmanie nášho tela, našich myšlienok a pocitov;
- doprajeme si robiť nič a zároveň veľa pre našu vnútornú rovnováhu a pocit spokojnosti;
- postupne sa naučíme rozpúšťať tok myšlienok, aby sme dosiahli stav pokoja v tichom bezmyšlienkovitom prítomnom okamihu;
- meditácie sú rôznorodé, nenáročné, ponúkajú prácu s vnútornou predstavivosťou, rozvíjajú vizualizáciu, občas sú hravé a intuitívne, a po celý čas sprevádzané lektorkou.

Čo si treba priniesť?

- pohodlné oblečenie, v ktorom sa môžete hýbať a aj sedieť na meditačných vankúšoch;

Prihlášky na kurz:

Na meditačný kurz sa môžete prihlásiť u lektorky kurzu telefonicky: 0903 64 96 97 alebo písomne na mailovej adrese: maci.mikloskova@gmail.com

Prihlasuje sa na mesačnej báze, t.j. na 2 meditačné hodiny vopred.