



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 budeme spoločne učiť 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 budú smerovať k dosiahnutiu duševnej, mentálnej a fyzickej harmónie, k vnútornému pocitu pokoja a radosti. Kurz je vhodný aj pre úplných začiatok, 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 sa 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 súcitu, 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, harmóniu 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.

Pravidlá kurzu:

- kurzovné na 4 lekcie sa uhradza vždy vopred pred začiatkom kurzu a následne vždy pred nástupom na prvú lekciu ďalšieho cyklu;
 - v prípade, že sa nemôžete najbližšej lekcii zúčastniť, ponúkame možnosť náhradníka, čo znamená, že môžete poslať na meditáciu namiesto seba niekoho iného. Je však potrebné to oznámiť lektorky deň vopred najneskôr do 22:00h večer, inak Vám lekcii prepadne;
 - keď náhodou nastane niekedy situácia, že meditácia bude zrušená zo strany lektorky, lekcii Vám neprepadne, ale presunie sa do ďalšieho cyklu, ktorého cena bude o túto zrušenú lekciu znížená.
- 