

Prožijte týden jinak!

TÝDEN MEDITAČNĚ – HUDEBNĚ – RELAXAČNÍCH AKTIVIT 7. – 11. KVĚTNA

Když hladinu jezera nečeří žádné vlny, stane se téměř neviditelnou, protože jen odráží krásu okolní krajiny – stromy, oblohu a mraky. Stejným způsobem klidná mysl odráží nádheru stvoření a splývá s blažeností a klidem.



úterý 7. 5. od 20:00 přednáška:

Meditace a její vliv na zdraví, MUDr. Lukáš Handl, kardiolog

Tato přednáška Vám představí meditaci **sahadža jógy** a základní principy jejího působení na lidský organizmus. Součástí přednášky je dále **přehled nejzajímavějších výsledků** celé řady vědeckých studií, které hodnotí pozitivní vliv meditace na lidské zdraví. Na závěr Vás čeká **praktická ukázka** meditace a diskuze s autorem.

středa 8. 5. od 9:00 ranní meditace:

povede Jana Korečková

Pojďte po ránu osvěžit svou duši. Během ranní meditace dovolte své mysli, aby byla úplně tichá. Vaše myšlenky budou možná zabíhat k minulým nebo budoucím dějům. Pokuste se být jejich svědkem a nechte je nerušeně proplouvat tak, aby se postupně ve vašem nitru rozhostil klid.

pátek 10. 5. od 19:00 hudební koncert

skupina Sahaj Band, vstupné 50 Kč

Tato **lidová a klasická hudba ze severní Indie** Vám umožní spontánně se vydat na cestu do svého nitra a zakusit tak pocity klidu, pohody a radosti. Sahaj Band představuje dynamické uskupení 10 muzikantů z různých koutů Evropy, které spojuje společný zájem o mnohasetletou tradici indické hudby.

sobota 11. 5. od 15:00 komponované odpoledne, muzikoterapie

Zažijte na vlastní kůži léčivé účinky hudby! **Sahadža meditace** při hudbě, ukázka **hry na tabla, bollywoodský tanec** a další! Součástí odpoledního programu bude také představení speciálních technik pro **čištění vlastních čaker** a celého vnitřního systému.

KDE? meditační centrum Lipanská 4, Praha 3

Určeno pro zcela nové zájemce nebo pokročilé.

Přesný program a informace o pravidelných kurzech meditací na www.mcpraha.org

