

Meditační kurz sebepoznání a osobního rozvoje

Kurz je zaměřený na poznání sebe sama skrze meditaci s následným rozbohem. Prostřednictvím data narození poznáte a pochopíte sami sebe, a to velice jednoduchým způsobem, bez velkého počítání. Čísla nevyjadřují pouze množství, ale v každé číslici je ukrytá také energie, která na nás působí buď podpůrně, nebo výchovně.

Dozvíte se: jaký je váš životní záměr, kde se právě nacházíte a kam směřujete. Porozumíte sami sobě, pochopíte lidi okolo sebe. Těšit se můžete na meditace na uvolnění těla i mysli, muzikoterapii, relaxační masáže a další.

Pojďte společně s námi strávit příjemný relaxační den a načerpat nové poznatky o tom, jak získat energii při práci na sobě samých. Dozvíte se, proč se neustále dostáváte do podobných situací, proč potkáváte podobné lidi a mnoho více.

Jak bude kurz probíhat a co se bude dít?

Začneme očištnou meditací, abychom byli krásně odpočatí a naladěni na duchovní práci, práci sami na sobě. Povedeme vás od prvních krůčků – co je důležité vědět, než začnu medítovat, důležitost samotné meditace i její následný rozbor.

Dozvíte se, jakým způsobem můžete využít energie ukryté v číslech. Chybět nebude meditace na aktuální téma s podrobným rozbohem. Následovat budou energetické masáže, uvolnění, relax. Věnovat se budeme taky muzikoterapii, pohybu, malování mandal pro uvolnění a uvědomění si toho, kdo jsme a kam jdeme z pozice duše.

S sebou: karimatku, pastelky, blok, tužku a dobrou náladu.