

Meditace

Středa 19:15 - 20:15

dobrovolný příspěvek

Meditací provází Iva Herzogová

Společná setkání lidí, které zajímá rozvoj jejich vlastní mysli a chtějí si vyzkoušet blahodárny vliv meditace. Tato praxe vhodně doplňuje jógu nebo i jiné cvičení. Získáte meditační instrukci na meditaci všímaví nádechu a výdechu a zkusíte si řízenou meditaci milující laskavosti (mettá). Vše tak, abyste se mohli meditaci věnovat i samostatně.

Nastartování dne s meditací přináší větší pohodu, soustředění a spokojenost. Lépe se zvládají obtížné situace i pracovní úkoly.

CENTRUM VITALITY, Vídeňská 20, Olomouc
(Tržnice, staré autobusové nádraží, vchod do parku)

Kontakt: 775 230 972, i.herzogova@gmail.com

www.bodhi.olomouc.com www.centrumvitality.com

