

Meditáció

*Mindig is gondolkodtál azon, hogy kipróbáld a meditációt?
Annyiféle technikáról és módszerről hallottál, hogy csak kapkodod a fejed?*

Gyere és próbáld ki nálunk

**A Théma Egyesület ingyenes meditáció gyakorlást
szervez Keddenként a Haikubár-ban.**

A foglalkozáson megismerkedünk a meditációk hagyományos formáival, azokhoz tartozó tanításokkal és gyakorlatban ki is próbáljuk őket. Segítünk a kezdeti nehézségekben, segítünk átlépni az akadályokon és igyekszünk egy olyan tudást átadni, amit aztán önállóan otthon is tudsz gyakorolni.

A gyakorlásra mindenkit szívesen várunk.

A foglalkozás INGYENES, viszont a felmerülő költségek enyhítésére adományokat elfogadunk. (Ajánlott adomány 2.000 forint)

Helyszín és időpont:

Keddenként 18:00-tól

Haikubár Budapest VIII. Magdolna utca 3