

Meditační kurz do práce II. pro mírně pokročilé

Kurz navazuje na kurz pro začátečníky a dále společně prohloubíme naše přirozené schopnosti zaměřovat se do nitra a kultivovat vnitřní klid.

Dále budeme cvičit mentální cvičení a techniky, které nám pomohou být vnitřně klidní a vyrovnaní.

Kurz se skládá z 12 lekcí, které tematicky přizpůsobíme aktuální potřebě skupiny.

V každodenním životě se soustředíme na vnější výkony, soustředíme se na svoji práci, řešíme své vztahy, příjmy a mnoho dalších témat, která se nás právě týkají. Většinu našeho bdělého času věnujeme právě zevním činnostem a úvahám, které bohužel často nikam nevedou. Byli jsme k tomu od malička směřováni a stále v naší společnosti přetrvává, že právě vnější výkony jsou měřitelné a tudíž hodnotné. Nejsme zvyklí dbát na své výkony směrem dovnitř, a přitom jsou pro nás klíčové, neboť i když je nikdo nevidí a nemůže je tak hodnotit, my je cítíme a prožíváme.

Meditace je tak pojítkem mezi naším individuálním osobním výkladem životních událostí a nekonečnou vesmírnou moudrostí a jejím řádem.

Pojďme si dopřát chvílku, kterou strávíme uvnitř v nitru každý den a naučme se spočívat jen tak v klidu a v rozjímání. Jsou to krásné chvíle uvolnění a svobody.

Cena kurzu	
Individuálně	14.990 Kč / osoba
Pro skupinu 2-4 posluchačů	6.990 Kč / osoba
Pro skupinu 5-9 posluchačů	4.990 Kč / osoba
Pro skupinu 10 posluchačů a více	cena dohodou
Kurzy se konají v Praze . Při konání kurzů mimo Prahu bude připočteno cestovné podle domluvy.	Kurzy jsou realizovány ve vašich prostorech , na pracovišti či podle přání, kde se cítíte příjemně.

PhDr. Radana Makariusová, PhD.

+420 777 223 188

radana@makarius.cz