



PROBOUZENÍ TICHÁ

VÍKEND V KLÁŠTEŘE BROUMOV

SHRI
MEDITACE & MINDFULNESS



VÍKEND V KLÁŠTEŘE BROUMOV

PROBOUZENÍ TICHÁ

Užijte si víkend s meditací v areálu Broumovského kláštera. Pobyt je otevřen všem, kteří si chtějí vyzkoušet ubytování v klášteře (Booking.com hodnocení 9,0) a zahájit svou meditační praxi.

Pobytu/meditačního programu SHRI je možné se účastnit i bez předchozích zkušeností s meditací.

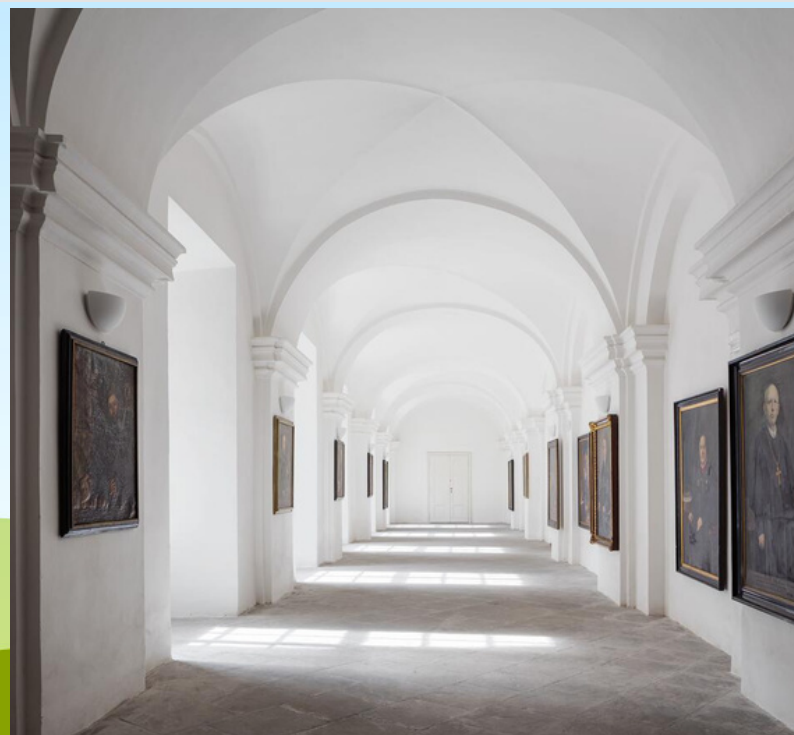
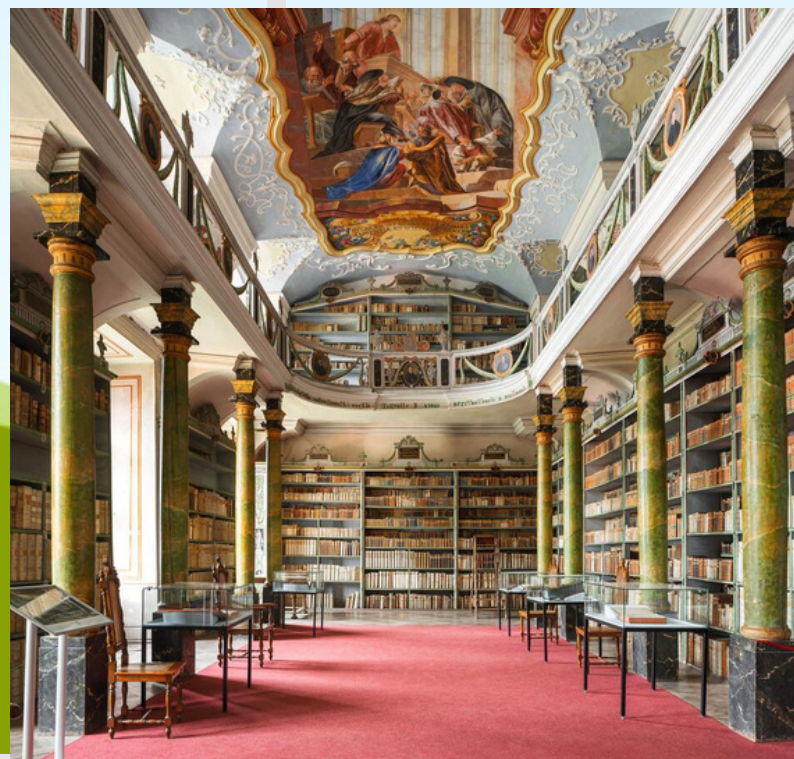
Individuální příjezdy v pátek.
Meditační program sobota - neděle.

ZAHRNUTO

2 noci ubytování v Dům hostů
Klášter Broumov (*v dvoulůžkovém pokoji*)
Snídaně
SHRI Meditace & Mindfulness program

REZERVACE

Počet míst omezen
Email: info@sarkakoliasova.com
Tel.: 604 528 578





PROGRAM

SHRI MEDITACE & MINDFULNESS PROGRAM



Detail SHRI Meditace &
Mindfulness programu na
www.sarkakoliasova.com

SHRI PROGRAM

SOBOTA - BLOK 1 (120 min)
Základy meditace & techniky mindfulness,
úvod do Meditace prvotního zvuku

SOBOTA - BLOK 2 (30 - 45 min)
Individuální předání osobní mantry (každý
účastník se účastní samostatně)

NEDĚLE - BLOK 3 (120 min)
Zdokonalení meditace & práce s tvořivou
představivostí.



KDO JE ŠÁRKA KOLIÁŠOVÁ

Šárka Koliášová je certifikovaná instruktorka Chopra Center for Wellbeing, California a zakladatelka meditačního programu SHRI. Jejím posláním je zpřístupňovat nástroje, které pomáhají méně se stresovat a zároveň prožívat více radosti, spokojenosti, klidu a zdraví. Meditaci se věnuji více než 10 let pod vedením renomovaných učitelů, včetně Deepaka Chopry.

SHRI Meditace & Mindfulness program je účinná kombinace mentálních nástrojů, a to meditace, mindfulness a vizualizace. Jde o efektivní techniky, které se jednou naučíte a poté je můžete používat po zbytek vašeho života. Zlepší se tak vaše zdraví, prohloubí se prožívání klidu a radosti a díky uvolnění hluboko uloženého stresu začnete žít váš jedinečný životní potenciál naplno.

WWW.SARKAKOLIASOVA.COM