

Вітаю, Миколо!

Ми сподіваємося, що вам сподобалося сьогоднішнє заняття і вдалося щось винести з медитації та презентації. Сьогоднішньою темою була “Тонка система і канали”.

Якщо у вас не вийшло долучитись або ви хочете подивитись лекцію знову, у нас вона є! Кнопки внизу сторінки направлять вас на запис заняття, презентацію. Для натхнення до теми про канали додали кілька висловлень Шрі Матаджі Нірмала Деві – засновниці Сахаджа йоги, тому що Вона джерело наших сахадж-знань.

Ми також познайомилися з кількома техніками для балансування каналів. Тут ви знайдете деякі файли з поясненням. Якщо хочете дізнатись більше, заходьте на We Meditate – це гарне джерело медитацій з ведучими, музики для медитацій, а також іншої інформації. Ви можете знайти більше про канали та тонку систему тут.

Нагадуємо, що з наступного тижня починаємо заняття з “Ванночок для ніг”. Що таке ванночки для ніг, ви запитаете? Відповідь тут.

Ми сподіваємося, що у вас був гарний тиждень, і ви знайшли кілька хвилин помедитувати. Намагайтесь визначити для себе, як ви реагуєте у різних ситуаціях? Який з каналів домінує: лівий чи правий? Подивіться, чи можете ви повернутися у центр.

Гарного настрою і побачимося наступного тижня!  
Команда курсу WeMeditate

[У прикладі лист в гарному html оформленні]