



## ОШО АКТИВНЫЕ МЕДИТАЦИИ ЗИНИНА ОЛЕСЯ

ПОЧЕМУ АКТИВНЫЕ МЕДИТАЦИИ?

ВСЕ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ФИЗИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ПОДАВЛЕНЫ СТРЕССОМ, ЗАМКНУТЫ В СВОИХ СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЯХ. ПОЭТОМУ ПАССИВНЫЕ МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ СТАНОВИТСЯ ВСЕ СЛОЖНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ. ТРУДНО ПРОСТО СИДЕТЬ МОЛЧА И ПОЗВОЛИТЬ ТЕЛУ И УМУ РАССЛАБИТЬСЯ. ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ И ЧЕРЕЗ ТЕЛО СОЕДИНИТЬСЯ С НАШИМ СОЗНАНИЕМ, НАЧАТЬ ЖИТЬ В РАДОСТИ, ГАРМОНИИ И ЛЮБВИ. ОШО НАУЧНО РАЗРАБОТАЛ АКТИВНЫЕ МЕДИТАЦИИ.

### АКТИВНЫЕ МЕДИТАЦИИ ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- СВОБОДИТЬСЯ ОТ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ;
- СОЗНАТЕЛЬНО И СВОБОДНО ВЫРАЖАТЬ СЕБЯ, ОСВОБОЖДАЯСЯ ОТ ПОДАВЛЕННЫХ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ;
- ВЫБРОСИТЬ УМСТВЕННЫЙ МУСОР;
- ОБРЕСТИ ВНУТРЕННИЙ БАЛАНС, ГАРМОНИЮ И ТИШИНУ;
- СОЕДИНИТЬСЯ СО СВОИМ ЦЕНТРОМ;
- НАПОЛНИТЬ СЕРДЦЕ ЛЮБОВЬЮ.

НА МЕДИТАЦИЯХ МЫ БУДЕМ АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ, ДЕЛАТЬ ТРЯСКУ, ПРЫГАТЬ, ТАНЦЕВАТЬ, ЗВУЧАТЬ, ДЫШАТЬ. ЛЮБЫЕ АКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ БУДУТ ДЛЯ НАС ПОЛЕЗНЫ.



### РАСПИСАНИЕ

МЕДИТАЦИЯ  
ЧТ.  
20.00-21.00



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
МЕДИТАЦИИ  
1 час.

Контактная информация  
8 (927) 687-11-72

300 р.