



ŐSZI ELVONULÁS

# A CSEND MŰVÉSZETE

2019. NOVEMBER 6-10.

„Ima a lélegzetben – ez a csend;  
szeretet a végtelenben – ez a csend;  
bölcesség szavak nélkül – ez a csend;  
együttérzés érdek nélkül – ez a csend;  
cselekvés cselekvő nélkül – ez a csend;  
együtt mosolyogni az egész teremtéssel – ez a csend.”

Sri Sri Ravi Shankar



- Mély elmerülés a csendben
- Építs a Boldogság programon megtapasztalt szabadságra
- Tölts egy jól megérdemelt pihenést egy vezetett elvonuláson
- Lépj kapcsolatba a belső igazságoddal
- Merülj mélyebbre a haladó vezetett meditációkkal, csendes vizsgálódással, és frissítő jógával

## Kapcsolódj a Forráshoz

Ez a pihenéssel töltött néhány nap sokkal élettelebbé, eredményesebbé és energiával teltté tesz. Amikor feltöltődve és felfrissülve visszajössz, készen állsz a feladataidat nagyobb örömmel és koncentrálttsággal végezni.

---

## Hozz óriási változásokat az életedbe

A Csend elvonulás segítséget nyújt a korlátozó hiedelmek, sajnálat és aggodalmak elengedéséhez, és hogy nagyobb rálátást kapj önmagadra. Az életedhez nagyobb megalapozottsággal térsz vissza, a középpontodban, bölcsebben. A külső körülményektől megingathatatlan öröme lelsz. És minél többször veszel részt ezen az elvonuláson, annál nagyobb erő és szabadság éled fel benned.

---

## Egy jól megtervezett elvonulás

A Csend Művészete elvonulás alkalmas feltételeket nyújt ahhoz, hogy önmagadban mélyre merülj, és megszabadulj a mentális zajtól, az örökös eszmefuttatásoktól. Az egész nap körültekintően vezetett, és úgy lett kialakítva, hogy a lehető legpihentetőbb és átalakítóbb élmény legyen számodra. Nem csoda, hogy rengeteg résztvevő a legideálisabb szabadságként beszél a programról a test, az elme és a lélek számára.





## SWAMI JYOTHIRMAYAH

Több, mint 25 éve tart Csend Művészete programokat, így a világon a legtapasztaltabb tanárok között tarthatjuk őt számon. Tanfolyamai könnyedek, örömteliek, a bennük rejlő bölcsességeket tisztán, érthetően magyarázza. Nem hiába ő az egyik legkeresettebb tanár is egyben.

Most először jön Magyarországra Csend Művészete programot tanítani.

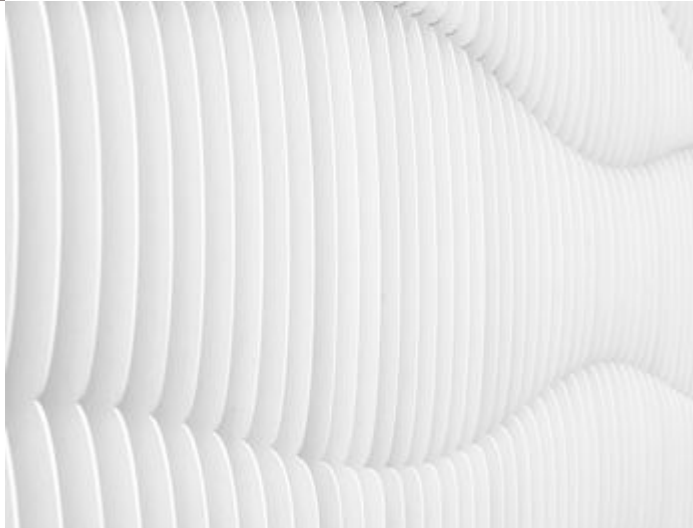




MÉLY  
MEDITÁCIÓK



CSEND



MUDRÁK ÉS  
HALADÓ  
LÉGZÉS-  
TECHNIKÁK



ZENE



## Mély meditációk

Az elvonulás központi része a Sri Sri Ravi Shankar által létrehozott “Üreges és üres” vezetett meditáció-sorozat. Ezek a meditációk kivezetik a stresszt és a feszültséget az idegrendszerünk legmélyebb rétegeiből.

## Csend

A csend több, mint egyszerűen nem megszólalni. Ez a fizikai, szellemi és spirituális megújulás módja. Már csak néhány perc valódi csend sokkal mélyebb pihenést nyújt, mint az alvás, és valószínűleg bármi más, mint amit eddig megtapasztaltál.

## Mudrák és haladó légzéstechnikák

A tanfolyam a Boldogság programon elsajátított légzéstechnikákra épül, és egy sor Mudrát tanít – finom technikák az elme és érzelmek kiegyensúlyozásához.

## Zene

A csend sokszor a szomorúsághoz kötődik. Az elvonuláson viszont a csend ünneplés. Egy jógával, meditációkkal és gyakorlatokkal teli nap végén az estéket a lélek ünneplésével töltjük, mély érzésű zenével és szent mantrákkal.

## AZ ELVONULÁS TOVÁBBI ELEMEI



### JÓGA

Minden reggel a test és az elme egyesítésével indítunk.



### VÉDIKUS BÖLCSESSÉG

Fedezd fel a „Tudás négy pillérét” az ősi indiai védikus szövegekből, amely megadja az eszközöket ahhoz, hogy életünket a kegyelmi állapotban éljük.



### KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Az esti foglalkozáson tisztázhatod Szvámival a meditációval és a békés élet élésével kapcsolatos kérdéseidet.





## TELJES ÉTELEK

Nincs ahhoz fogható,  
mint a jó étkezés a  
lélek  
elcsendesítéséhez.  
Élvezd az ízeket a napi  
háromszori  
vegetáriánus étkezés  
alkalmával.



## A HELYSZÍN

# COSMOS TERMÉSZET- GYÓGYÁSZ ÖKOPANZIÓ

2081 PILISCSABA,  
GÁRDONYI GÉZA U. 6.

Piliscsaba egy kis település a Pilis szívében, mindössze 24 km-re fekszik Budapest belvárosától. Könnyen megközelíthető a 10-es főúton, illetve vonattal a Nyugati Pályaudvarról (az út kb. 40 percet vesz igénybe, a vonatok félóránként indulnak).

Hasznos link: [www.elvira.mav-start.hu](http://www.elvira.mav-start.hu)

Más odajutási lehetőségről emailben kérdezz minket.



# A TANFOLYAM DÍJA

TUDÁS DÍJ + A SZÁLLÁS DÍJA, TELJES ELLÁTÁSSAL

Biztosítsd a helyed a tanfolyamon a korai jelentkezéssel, amely a tudás díj befizetésével (52 000 Ft) történik, ennek határideje 2019. október 11. A fennmaradó rész (44 000 Ft) a helyszínen fizetendő.

A tanfolyam teljes részvételi díja a határidő lejáta után 100 000 Ft.

(A szállás 2-3-4 fős szobákban lesz, külön fürdőszobával. Korlátozott számban egyágyas szobát is lehet foglalni, plusz díj ellenében. További részletek a weboldalon.)



# BANKI ADATOK

KEDVEZMÉNYEZETT: ART OF LIVING KFT.

BANK NEVE: UNICREDIT BANK

SZÁMLASZÁM: 10918001-00000085-37940004

(SWIFT CODE: BACXHUHB)



# KAPCSOLAT

WWW.ARTOFLIVING.HU  
INFO@ARTOFLIVING.HU  
BOGNÁR SIFLIS BEÁTA +36 30 952 5267

