

Групповая медитация в Клиентские дни — бесплатное участие



Навагинская 9д
Этаж 4,Студия 420
354000

Телефон: +7-988-158-50-88
Факс: +7-988-158-50-88

Глубокое погружение, ресурс и восстановление балансаВ рамках Клиентских дней студия «ЛОТОС» приглашает всех желающих на бесплатные практики групповой медитации. Это отличная возможность замедлиться, отвлечься от городской суеты, снять ментальное напряжение и наполнить тело новой чистой энергией в атмосферном и поддерживающем

пространстве.Преимущества групповой практикиКоллективная медитация

обладает мощным синергетическим эффектом, позволяя глубже войти в состояние присутствия и тишины ума:Сильное общее поле: коллективное намерение и групповая динамика помогают быстрее отключиться от хаотичных мыслей и настроиться на внутренний покой даже новичкам.Снятие ментального и эмоционального стресса: практика эффективно успокаивает нервную систему, устраняет тревожность и возвращает ясность восприятия.Глубокая релаксация и заземление: специальная дыхательная и направляемая техника помогает отпустить фоновые мышечные зажимы и гармонизировать психоэмоциональный фон.Знакомство с пространством и комьюнити: вы сможете познакомиться с мастерами клиники, обрести единомышленников и узнать о других оздоровительных практиках.Кому подойдет медитацияПрактика рассчитана на любой уровень подготовки: от тех, кто никогда не медитировал, до опытных практиков. Всё, что от вас требуется — желание расслабиться и посвятить время заботе о себе.Как подготовитьсяПриходите в удобной свободной одежде, не сковывающей дыхание. Все необходимые атрибуты (коврики, подушки) предоставляет наша студия.

Цена: 0.0000

[Посетить Сайт](#)

[Отправить Сообщение](#)