

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 баланса. В 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 практики

Коллективная 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 медитация Практика 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 подготовиться Приходите в удобной свободной одежде, не сковывающей дыхание. Все необходимые атрибуты (коврики, подушки) предоставляет наша студия.

Цена: 0.0000

[Посетить Сайт](#)

[Отправить Сообщение](#)