

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Ο διαλογισμός είναι μία υποκειμενική εμπειρία. Είναι η εμπειρία της εσωτερικής μας πραγματικότητας-του εαυτού- της αληθινής μας φύσης.

Ένα βιωματικό εργαστήριο στην τεχνική του διαλογισμού.

Το εργαστήριο απευθύνεται σε άτομα κάθε ηλικίας, φύλου και φυσικής σωματικής κατάστασης, που επιθυμούν να γνωρίσουν και να βάλουν στην ζωή τους τον διαλογισμό.

Στόχος του είναι η ψυχοσωματική υγεία, η διαύγεια σκέψης, η ηρεμία και η διαχείριση του νου. Έτσι ο διαλογισμός γίνεται ένα χρήσιμο και αποτελεσματικό εργαλείο στην καθημερινή ζωή.

Στο 1^ο σεμινάριο «Ο Διαλογισμός ως μέσο απαλλαγής από τις εντάσεις της καθημερινότητας» που προηγήθηκε στις 30/3/19 έγινε μια εισαγωγή στο τι είναι διαλογισμός και ποια τα ευεργετήματά του.

Σαν συνέχεια αυτού του σεμιναρίου θα γίνουν ακόμα τρία:

2^ο « Ο Διαλογισμός ως μέσον αναγνώρισης της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς μας» στις 20/4/19

3^ο « Ο Διαλογισμός ως μέσον απαλλαγής των στρεσογόνων σκέψεων» στις 18/5/19

4^ο «Ο Διαλογισμός ως μέσον εξέλιξης» στις 15/6/19.

Σκοπός μας είναι την επόμενη χρονιά να συνεχίσουμε τα εργαστήρια προκειμένου να διευρύνουμε και να εμπλουτίσουμε το θέμα του διαλογισμού με αναλυτική θεωρία και βιωματική πρακτική.

Για την παρακολούθηση του εργαστηρίου δεν είναι απαραίτητη προηγούμενη εμπειρία στον διαλογισμό ή την γιόγκα.

Το εργαστήριο θα καθοδηγήσει η ZANIN ΜΠΑΕΤ - SAVITRI , εισηγήτρια γιόγκα εκπαιδευμένη στο σύστημα Satyananda και υπεύθυνη του Satya Yoga Center (www.satayogacenter.gr) 25^{ης} Μαρτίου 31 Χολαργός.

Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί στον χώρο του **Satya Yoga Center** σε τρεις συναντήσεις:

Σάββατο 20 Απριλίου 2019 - ώρα 17:30-19:30.

Σάββατο 18 Μαΐου 2019 - ώρα 17:30-19:30.

Σάββατο 15 Ιουνίου 2019 - ώρα 17:30-19:30.

Η εισφορά και για τις τρεις(3) συναντήσεις είναι **60 €**(εφάπαξ καταβολή)

ή **25 €** για κάθε μία ξεχωριστά. Η κράτηση θέσης γίνεται μόνο με προεξόφληση του ποσού μία εβδομάδα νωρίτερα από την έναρξη του εργαστηρίου κατόπιν συνεννόησης.

Δηλώστε συμμετοχή τηλεφωνικώς ή με e-mail ή στο Satya yoga center

Τηλέφωνα επικοινωνίας : 217 731 4001 και 6972 592122

e-mail : satyayogacenter@yahoo.com