Meditační ústraní

26.3. 2022, Meditační centrum Ramana, Malá Hraštice u Dobříše

ॐ

Intenzivní meditační ústraní pro začátečníky i pokročilé

9:00 - 9:30	***Příjezd, čaj***
10:00 - 13:00	***Uvedení do meditace, Meditace Zazen***
13:00 - 14:00	***Oběd***
15:00 - 17:00	***Meditace Zazen***

ॐ ॐ

ústraním provází Josef Skuhrovec

příspěvek: *Dobrovolný, vědomý, dle Vašich možností*

strava: *Vegetariánský oběd*

s sebou *: jógamatku, meditační polštářek, jestli máte*

přihlášky a informace: ***Hanka@ramana.cz*** ***mobil*** *776 181 876*

ramana.cz