

Цель  
вижу. В  
себя  
верю!

Открываем двери в город  
драгоценностей...

Семинар-интенсив на проработку пупочного центра – места нашей личной силы. Мощные крии и медитации на усиление силы воли, которые мы еще не практиковали.

Ваша жизнь уже не будет прежней!!!

Инструктор – Лилия Гладышева.

В каждом дремлет ликующее солнце (Одно Но)

## Манипура символизирует наше солнце – центр нашей личной силы.

Отвечает за усвоение, накопление, трансформацию и распределение энергии по организму человека в целом.

Открытая, развитая манипура даёт человеку возможность чувствовать и оценивать правильность/неправильность каких-либо выборов или решений.

Это энергетический балансир и стабилизатор всей энергетической оболочки

# Сильный пупочный центр

- осознание своей силы и значимости в окружающем мире,
- способность здраво оценивать ситуации и собственные силы,
- уверенность в себе,
- осознанное воплощение своих желаний и воли в физическом мире,
- хорошие управленческие и организаторские способности,
- умение концентрироваться на достижении своих целей,
- ясное выражение своих мыслей, чёткая речь, «сила слова»,
- ощущение благополучия и сбалансированного удовольствия от жизни,
- спокойствие и наслаждение гармонией внутренней и внешней.

# Слабый пупочный центр

- сильная потребность в самоутверждении,
- гнев,
- чувство вины,
- заискивание перед окружающими,
- ощущение себя в роли жертвы,
- чувство беспомощности,
- алчность (жадность),
- ревность,
- отсутствие совести,
- страх, ложь, жёсткость.

# ЛИЧНЫЙ ВЫБОР КАЖДОГО

Кем мы хотим быть - сильной и сбалансированной личностью, которая получает все, чего действительно хочет и заслуживает?

Или - жертвой обстоятельств? Беспомощным, заискивающим и завистливым существом, которое боится всего?

## ВЫБОР ЗА НАМИ...

# КАК МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ СЕБЕ?

На интенсиве мы выполним сильнейшие крии и медитации, которые разбудят нашу манипуру, наполнят ее силой и энергией. Мы сможем открыть двери в город драгоценностей!

**20 марта - день весеннего равноденствия.**

1. Крия для пробуждения весенней силы (энергия пупочного центра)
2. Крия победителя (развивает волю к победе)
3. Потрясающая Набхи крия (полное время)
4. Медитация Тапа Йога Карам Крия (для уверенности в себе)

# Организационные вопросы

- Дата проведения: 20 марта (воскресенье)
- Время проведения: с 9 до 12 часов
- Место проведение: People Fitness
- Инструктор: Лилия Гладышева
- Стоимость: 500 рублей (с сауной), 600 (без сауны)

Желающие продолжить - забронирована сауна с 12 до 16 часов (стоимость после интенсива - 600 рублей). Без - 800 рублей.

Тема сауны: аюрведические процедуры для красоты и здоровья