**Программа визита монаха Раманатха декабрь 2017:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Двухдневный семинар по Шакти-янтре | | |
| **9 и 10 декабря**    **с 14:00 до 18:00**  **Donation** | **Семинар по изучению управления внутренней энергией в традиции йоги сиддхов.**  **Теория: — Микрокосм человека — тонкие тела, праны, чакры, каналы. — Что означает управление внутренней энергией. — Балансировка негармоничной и болезненной энергии.**  **Практика: — Тренировка в правильном исполнении методов кундалини-йоги. — Мула-бандха, джаландхара-бандха, уддияна-бандха. — Ваджроли-мудра, ашвини-мудра. — Практикум по пранаямам. — Практикум по крийя-кундалини-йоге.**  **Занятия состоят из чередующихся теоретических знаний и усвоения через практику.** | **Место проведения: Brooklyn, 365 avenue U, 2-nd floor.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обучающий тренинг «Искусство медитации» | | |
| **15 декабря**    **с 19:00 до 21:00**  **Donation** | **Большинство людей, следующих духовным путем уже имеют какое-то представление о многих практиках, техниках, философиях. Однако настроиться телом и умом на медитативную погруженность большинству из масс зачастую довольно непросто. Чтобы сделать верные шаги в сторону понимания призван обучающий тренинг Раманатха «Искусство медитации». В программе: — положения тела при медитации сидя и в ходьбе — положение глаз в медитации — ключевые точки в медитации — как подобрать объект для практики — как выстроить стратегию индивидуальной практики — какие этапы и знаки на пути — как разобраться с целью медитативной практики — как устранить препятствия — как остановить ум** | **Место проведения: Brooklyn, 365 avenue U, 2-nd floor.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Трехдневный ритрит «Концентрация. Медитация. Созерцание»** | | |
| **16 – 18 декабря** | **15-е — Заезд (вечером) 16-е — Концентрация — основная часть практик будет направлена на развитие концентрации ума, полноты внимательности. 17-е — Медитация — большинство практик будут связаны с расширением восприятия, раскрытием интуиции. 18-е — Созерцание — основная часть практик будет призвана раскрыть естественное созерцательное состояние сознания, а именно — без цепляния за сформированный опыт, свободное от надежд и страхов. 19-е — Разъезд (утром)**  **Практики: — концентрация на пламени свечи, дыхании — медитация на природу ума — Махашанти — аналитическая медитация «нети-нети», «ити-ити» — медитация Панча-коша-вивека — медитация на тело света — аналитические медитации. а также: — тренировка полноты внимательности к шагам в ходьбе — тренировка полноты внимательности к дыханию в ходьбе — ходьба в созерцании с опорой на намерение (санкальпу) — хатха, крийя, кундалини йога — тантрические практики призывания благословения Даттатрейи, Ганеши, Лакшми, Сарасвати и святых Древа Прибежища — лекции Раманатха по созерцанию — учению Праджня-янтры. — практики с Лакшитой по Шакти-янтре.** | **Место проведения:**  **Roosevelt, NJ 08555** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Лекция «Карма и Дхарма»-­‐  семинар:  Путь  интеграции  с  пятью  элементами** | | |
| **21 декабря**  **с 19:00 до 21:00**  **Donation** | **Беседа о карме и путях выхода из нее. Предельно простыми словами лекция для тех, кто хочет прояснить для себя базовые жизненные вопросы: — причина и следствия — смысл жизни — йога — дхарма — духовный учитель — реинкарнация.** | **Место проведения: Brooklyn, 365 avenue U, 2-nd floor.** |

**Контакты: (732)309-5856 - Людмила,**

**(646)645-1544 Бадри**

**(609)240-6778 - Наталья, nata.an@gmail.com**