



SHAMATHA MEDITATIE LES 1 EN TIBETAANSE KLANKSCHALEN

DOOR LERAAR YOGI LAMA CHOENYI

Zondag 23 juni 2024 aanvang 09:45 uur

MEDITATIE

Na de introductieles van 26.5.2024 start Yogi Lama Choenyi met de 1^e les Shamatha meditatie.

Yogi Lama. Choenyi geeft uitleg hoe, d.m.v. bepaalde fysieke en mentale stappen, men het meditatiepad betreedt en verdiept de uitleg hoe de “mind” op de juiste motivatie en concentratie te richten.

TIBETAANSE KLANKSCHALEN

Eryaar de serene klanken uit Tibet, begeef je in een ontspannen sfeer en een oase van rust. Yogi lama choenyi brengt diverse klanken ten gehore.

Iedereen is welkom om de lessen en klanken van onze leraar te ontdekken.

KOSTEN EN DUUR VAN DE MEDITATIE

€ 35,-- 2 uur durende sessie van 09:45 – 11:45 uur

KOSTEN EN DUUR VAN DE KLANKSCHALEN

€ 20,-- 1 uur durende sessie van 12:15 – 13:15 uur.

COMBINATIE VAN MEDITATIE EN KLANKSCHALEN € 45,--

Tussentijds zijn er broodjes, koffie en thee voor de deelnemers, dit is bij de prijs inbegrepen.

LOCATIE:

Gelderblom Performance Centre - Fitnesspad 1 - 3202 LK SPIJKENISSE

S.V.P. VAN TE VOREN AANMELDEN BIJ: Ada Spelde

Telefoonnummer 06-40232775 E-mail: ada@whitelotuswpc.com