

## **Запись**

### **практического семинара**



### **Как самому составить и провести медитацию**

### **Ведет Наталья Котельникова**

Наши ученики выходят на учительство, уже руководят или начинают руководить

небольшими группами единомышленников. В связи с этим возникает необходимость грамотно провести нужную медитацию. Как ее правильно составить? Что нужно знать, чтобы достичь желаемого эффекта?

**На семинаре вы узнали:**

-

**Какие типы медитации бывают**

-

**Какова специфика терминологии и лексики, используемых в медитации**

-

**Обобщение и конкретика**

-

**Расслабление и концентрация**

-

**Работа головы и сердца**

-

**Введение в образ медитации**

-

### **Место действия**

-

### **Поза при медитации**

-

### **Закрепление достигнутого**

Стоимость вебинара 500 руб.

Продолжительность 2,5 часа.

### **Как записаться?**

1. Оплатить:

v Перевод на карту Сбербанка:

4276 1600 1263 4789

Автор: Наталья Котельникова

12.08.2020 12:24 - Обновлено 12.08.2020 12:28

---

в Яндекс-деньги: счет 41 00 11 43 27 08 994

в Банковские переводы из-за границы:

Вестерн-Юнион или Контакт

на имя KOTELNIKOVA NATALIA NIKOLAEVNA.

Обязательно указывайте отчество. У нас это необходимо.

в Раурал на адрес [sanatumara @ gmail . com](mailto:sanatumara@gmail.com)

\*\*\*

2. Написать:

После оплаты присылайте мне письмо

на адрес [sanatumara@gmail.com](mailto:sanatumara@gmail.com)

Автор: Наталья Котельникова

12.08.2020 12:24 - Обновлено 12.08.2020 12:28

---

с указанием вебинара и вида оплаты.

В ответном письме я присылаю вам ссылку и пароль на вебинар.

До встречи!