

„Ha a világon minden 8 éves gyereket megtanítanánk meditálni,  
egy generáción belül eltűnne az erőszak a földről.”

(Dalai Láma)

## CSILLAGSZEM

### Gyermek meditációs foglalkozások



A meditáció belső világunk szabadságának felfedezése, az önismeret útja. EGY-ségbe rendez, harmóniát teremt a test, a lélek és a szellem között. Megismerjük általa a belső békét és nyugalmat, lényünk valódi teljességét.

Felnőttként sokszor tele vagyunk feszültségekkel, szorongásokkal, önbizalomhiánnyal, melyektől különböző módokon igyekszünk megszabadulni: sportolunk, terápiákra járunk, sőt egyre gyakrabban különböző meditációs technikákat sajátítunk el.

Miért lenne ez másképp a gyerekek esetében?

Eddigi tapasztalataim alapján örömmel mondhatom, hogy a gyerekek rendkívül fogékonyak a meditációs technikákra, gyorsan fejlődnek, élményként és nem feladatként élik meg ezeket a gyakorlatokat, élményeiket pedig többnyire szívesen osztják meg másokkal is. A siker pedig mindig garantált, hiszen nem lehet hibázni, rosszul csinálni, csak tapasztalni, élményeket szerezni, boldoggá és kiegyensúlyozottá válni...

A meditációs technikák elsajátítása újfajta nézőpontokkal gazdagítja, szélesíti a gyerekek világlátását, a valóság érzékelését. Segít ráhangolni lényüket az élet, a természet ritmusára, jó értelemben véve érzékenyebbé tesz az élet változásaira, segíti önmaguk és mások elfogadását, ezáltal is erősítve az önbizalmukat, amely jó út az egészséges, harmonikus működéshez. Támogatja az önismeretet, a gyerekek megismerik és tudatosítják saját érzéseiket, lelki világukat. Felszínre hozza a bennük szunnyadó készségeket, fokozza a kreativitást, fejlődik a vizualizációs és koncentrációs készségük. Mindemellett oldja a feszültségeiket, szorongásaikat, s olyan idegpályákat is aktivál, mozgósít, melyeket a hétköznapi életben egyáltalán nem használnak.

- Helyszín: Pécs, egyeztetés alatt
- Időpont: Hetente egyszer 1 óra (Javaslat: péntek délután) Első alkalom: **Június 03. péntek 17.00 óra**
- Vezeti: Szatmári Kinga, természetgyógyász, gyermekprogramok szakmai vezetője, Hétágfa Egyesület (20/568-8898)
- Ajánlott: 8-14 éves korú gyerekeknek, fiataloknak
- 700 Ft/alkalom. Jógamatracot, esetleg kispárnát, vékony takarót, innivalót, nyitottságot, ha van, minden érzelmi problémát hozzon magával a gyerkőc, amitől igyekszünk mielőbb közös erővel megszabadulni... ☺
- A hatékony csoportmunka érdekében a létszám maximum 10 fő, ezért előzetes bejelentkezés szükséges.

Kedves Szülők, kérdéseikkel forduljanak Hozzám bizalommal! Szatmári Kinga

