

# Víkend v Tichu

*Víkendový meditační seminář v srdci přírody - Čas ztišení, čas pro sebe, čas spočinutí.*

*21.10. - 23.10.2022 (pátek večer až neděle odpoledne)*

*Meditační centrum Ramana, Malá Hraštice u Dobříše*

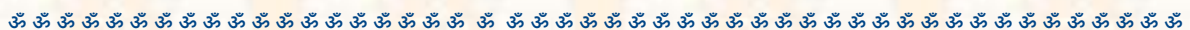


*„Nejvyšší učení je Ticho.“ (Ramana Mahářiši)*



*Meditace, Ticho, Muana, Jóga, Meditace v chůzi, Příroda, Vědomé Bytí*

*Mauna (ztišení mysli a řeči) platí po celou dobu s výjimkou pátečního večera.*



*Víkendem provází Ticho a Josef Skuhrovec*

*strava: vegetariánská, satvická*

*s sebou : jógamatku, spacák, meditační polštářek, zápisník*

*ubytování: možnosti se mění s ročním obdobím, a stále se zlepšují*

*doptejte se na aktuální*

*příspěvek: dobrovolný, vědomý, doporučeně 2222,- na místě*



*přihlášky a informace:*

*Josef Skuhrovec 776 138 682 [Josef@cestajogy.cz](mailto:Josef@cestajogy.cz)*

*[www.ramana.cz](http://www.ramana.cz)*