

พลังแห่งปัจจุบันขณะ : โยคะโยคะ สมาธิ

โดย อ.สุพล โล่ห์ชิตกุล

วันที่ 23-26 พฤษภาคม 2560 โปรแกรม 3 คืน 4 วัน กับสมาธิเพื่อการตื่นรู้

ทุกคนจะมีความสุขไปกับทุกลมหายใจและการเคลื่อนไหวที่ทรงพลังในตนเอง

สถานที่ เซสท์นัท ฮิลล์ อีโค รีสอร์ท

คุณกำลังมองหาวิธีการอื่น ทางเลือกอื่น เพื่อจัดการกับความไม่สมดุลของจิตใจและร่างกาย หรือความไม่สมดุลทางอารมณ์ ที่เกิดจากความเครียด หรือ แรงกดดัน หรือเปล่า

ถ้าคุณกำลังมองหา Retreat นี้ คือคำตอบของคุณ

โปรแกรม retreat นี้สำหรับคนที่เต็มใจที่จะเรียนรู้ความจริงง่ายๆ ที่มีอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในปัจจุบันขณะ

แทนที่จะหมกมุ่นฝังจมอยู่กับอดีต หรือเป็นกังวลอยู่กับอดีต เราสามารถพัฒนาชีวิตได้ด้วยการมีสติ ระลึกอยู่กับลมหายใจ การเรียนรู้ไปกับ อ.สุพล โล่ห์ชิตกุล จะช่วยให้ทุกคนเปลี่ยนแปลงชีวิตได้โดยการทำสมาธิไปกับการหายใจแบบง่ายๆ ที่ประสานกลมกลืนไปกับการเคลื่อนไหวที่ทรงพลังของไทย

พัฒนาพลังแห่งปัจจุบันขณะ โดยการมีสติระลึกอยู่ในโยคะไทย และสมาธิ

เรียนรู้พื้นฐานของโยคะและไทย

สมาธิในอิริยาบถ เดิน ยืน และนั่ง

สมาธิไปกับลมหายใจ

4 ปัจจัยหลักที่ทำให้การทำสมาธิสำเร็จ

5 ปัจจัยหลักของอำนาจและกำลังแห่งสัจจะ

7 ปัจจัยหลักของการรู้สัจจะ

8 ปัจจัยหลักของการฝึกโดยทางสายกลาง

พัฒนาพลังอำนาจของปัจจุบันขณะเพื่ออยู่เหนือความโหยหาในอดีต และความกังวลเกี่ยวกับอนาคต
หันเหชีวิตเข้าสู่พลังของปัจจุบันขณะ

ด้วยประสบการณ์ 45 ปี ในด้านศิลปะทางตะวันออกนี้ อ.สุพล โล่ห์ชิตกุล ได้พัฒนาการบริหารกายใจ โดยผ่านการฝึกฝนและการเรียนรู้ ไทฉนวนโยคะและสมาธิอย่างไม่จบสิ้น

เทคนิคนี้นำไปสู่ความผ่อนคลายและความสงบภายในที่มาจากการเคลื่อนไหวง่ายๆ พร้อมกับการหายใจซึ่งเหมาะกับทุกเพศและทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยกลางคนและผู้สูงอายุ เราจะค้นพบสมาธิภายใน

โปรแกรมนี้จัดขึ้นเพื่อการมาปลื้มตัวเข้าหาความสงบ เพื่อเยียวยา กาย ใจ และจิต โดยใช้เวลารวันละ 4 ชม. ไปกับโยคะไทฉนวนและสมาธิ

อัตราค่าเช่าอบรมสำหรับ 3 คืน 4 วัน ต่อท่าน

- ห้องเดี่ยว 5,900 บาท
- ห้องคู่ 4,900 บาท
- ห้องรวม 3,900 บาท

โปรแกรมจะรวมทั้งค่าที่พัก อาหารมังสวิรัตติ ชาสมุนไพร น้ำผลไม้