

Обучение медитации

Но фото досточтимый Атян Пет Танакаро (настоятель храма-монастыря Ват Прайонг).

Мэ Чи Бригитте обучает медитации на немецком, английском и тайском языках. Когда лекции и занятия ведет Атян Пет, Мэ Чи Бригитте помогает с переводом на указанные языки.

О медитации:

Мы обучаем медитации в 4 позициях - стоя, сидя, лежа и при ходьбе.

Наблюдение за дыханием, расширением и сжатие брюшной полости во время дыхания, а также 6-ступенчатая медитация во время ходьбы и другие медитативные практики по желанию ученика.