



В 2018 году в нашем центре медитации и отдыха "СемиЗнание" проводится

### Медитативная практика "Сурья Намаскар"

Слово Сурья означает «Солнце». Солнце поддерживает своей энергией все живое на земле. Практика Сурья Намаскар (приветствие Солнцу) предназначена для того, чтобы вы пропитались этой энергией.

Сурья намаскар — очень известная техника в йоге, один из наиболее употребляемых методов для поддержания здоровья и энергичной, активной жизни. И в то же время она является подготовкой к духовному пробуждению и, как результат, — к расширению сознания.

Идеальное время для занятия практикой Сурья Намаскар — восход солнца, наиболее спокойное время, когда атмосфера наполнена солнечными лучами, столь важными для человека. Если практика по утрам невозможна — ее можно делать в любое другое время, но обязательно на пустой желудок, через 3-4 часа после еды. Время перед ужином (5-6 часов вечера) также хорошо подходит для практики, так как комплекс Сурья намаскар стимулирует огонь пищеварения.

Ежедневно в 08-00 часов и в 14-00 часов

Благо дарность придумайте сами))))))

<http://semiznanie.ru/>

[#семизнание](#) [#сурьянамаскар](#) [#приветствиесолнцу](#) [#медитациясурьянамаскар](#) [#пра](#)  
[ктикасурьянамаскар](#)  
[#йогасурьянамаскар](#)  
[#комплекссурьянамаскар](#)  
[#медитация](#)  
[#практика](#)  
[#самопознание](#)  
[#пробуждение](#)