



MATILDA

Seyahat Sanattır

SADHGURU'NUN HİNDİSTAN'I "Hindistan'da Yoga ve Meditasyon"	İKİ KİŞİLİK ODADA KİŞİ BAŞI	TEK KİŞİLİK ODA FARKI	5-12 YAŞ ÇOCUK
10-21 Aralık 2025	4.750 USD	500 USD	4.650 USD

Gezinin Aşram ve Yoga & Meditasyon Pratikleri Hakkında

Ashram Pratik I:

Pancha Bhuta Kriya Meditasyonu: Sadhguru tarafından tasarlanmıştır ve Dhyanalinga'da yürütülür. Süreç, bedeni ve zihni, psikolojik dengesizlikleri dengeler. Uyku bozukluğu ve sürekli korku hissi yaşayanlara büyük ölçüde yardımcı olur ve özellikle bedensel rahatsızlıklardan muzdarip kişiler için faydalıdır.

Ashram Pratik II:

Dhyanalinga Amavasya Meditasyonu ve Linga Snanam: Sadhana'nın yaşam sürelerinden sonra Sadhguru tarafından kutsanan Dhyanalinga, yedi çakranın zirvesinde enerjilendirilmiştir. Dhyanalinga fiziksel düzlemde değil, eterik düzlemde. Shiva olarak adlandırılan en yüksek varlığın bir enerji bedeni gibidir. Her Amavasya (Yeni ay) ve Purnima'da (Dolunay) insan vücudunda doğal bir enerji artışı olur. Sonuç olarak, bunlar ruhsal arayışçılar için önemli kabul edilir. Bu iki günde, kişi Dhyanalinga'ya kişisel olarak ksheera (süt) veya jala (su) sunma ayrıcalığına ve onuruna sahip olabilir. Dhyanalinga'nın fiziksel temeli granit taşı olduğundan, biraz fiziksel bakım gerektirir. Granit kuruyabilir, bu nedenle periyodik olarak nemlendirilmesi gerekir. Süt ve su, Linga Snanam olarak bilinen temizleme işlemiyle birleştğinde, taşın herhangi bir renk bozulması olmadan uzun ömürlü olmasını sağlar. Yani aslında Dhyanalinga sunulan sütü "içer" çünkü saf granit gözeneklidir ve sıvıları emebilir.

Yoga Pratikleri:

Vinyasa Yoga: Uyandırıcı ve Canlandırıcı Akışlar

Hatha Yoga: Geleneksel Pozlar & Zihin ile Beden Dengeleyici Nefesler

Yin Yoga: Asanalarda Derinleşme & Gevşeme

Restoratif Yoga: Pasif Esneme ve Dinlenme

Satsanglar:

Satsang I: Yoga Tarihi ve 8 Basamak

Satsang II: Trimurti ve Hindu Tanrıları Efsaneleri

Satsang III: Deneyimler ve Duygular