

# Boldogság tanfolyam

Szvámi Vaishampayan indiai tanítómesterrel  
Budapest, 2015. május 29–31.

„A lélegzet segítségével megnyugvásra lehetsz. Amikor az elméd nyugodt, képtelenség boldogtalannak lenni. Minden az elmében dől el. Mégsem tanítanak nekünk semmit az elméről otthon vagy az iskolában. Azt mondják, ne legyél dühös, ne legyél zaklatott, csak éppen nem tanítják meg, ezt hogyan kell csinálni. Ebben segít az ősi indiai tudás, amelyet mindenki számára elérhetővé kell tennünk. Annyira hasznos ez! Erőszakmentes társadalom, betegségtől mentes test, zavarmentes elme, gátlásoktól mentes intellektus, traumáktól mentes emlékezet és bánatmentes lélek: ez minden ember veleszületett joga.”  
– Sri Sri Ravi Shankar. Az Élet Művészete alapítója

## BOLDOGSÁG TANFOLYAM – SRI SRI RAVI SHANKARTÓL

Egyedülálló stresszoldó és személyiségfejlesztő tanfolyam, amely felejthetetlen élményt nyújt, és életreszóló útravalóval szolgál. Légzőgyakorlatok, könnyed jóga, vezetett meditációk és ősi tudás a modern kor embere számára. Stressz- és traumaoldás a Sudarshan Kriya különleges légzéstechnika segítségével. Az eredmény: nagyobb életöröm és önbizalom, lelki megnyugvás, jobb egészség, javuló emberi kapcsolatok otthon és a munkahelyen. További információk a tanfolyamról és a kurzust vezető Szvámi Vaishampayan indiai tanítómesterről: [www.eletmuveszete.hu](http://www.eletmuveszete.hu)

## HELYSZÍN ÉS IDŐBEOSZTÁS:

**Helyszín:** Angyalföldi Sportközpont, Konferencia terem  
Budapest, XIII. ker. Rozsnyai utca 4.  
(A helyszín 5 perc sétára található a metró Forgách utcai megállójától a Rozsnyai utca - Teve utca sarkán)

**Időbeosztás:** pénteken 18.00–21.30, szombaton 10.00–17.00 és  
vasárnap 10.00–17.00, összesen körülbelül 17 óra



## RÉSZVÉTELI FELTÉTELEK:

A tanfolyamon való részvételhez előzetes regisztráció és a tanfolyam díj befizetése szükséges. Kérjük jelentkezzen mihamarabb, de legkésőbb május 28-ig írásban az [artoflivinghun@gmail.com](mailto:artoflivinghun@gmail.com) e-mail címen, neve és telefonszáma feltüntetésével. Túljelentkezés esetén a jelentkezés sorrendje számít.

A tanfolyam díjszabása a következő:

	Előzetes átutalás vagy befizetés bankszámlára május 28-ig	Helyszíni készpénzes befizetés a kurzus kezdetén
Teljesárú	25.000 Ft	30.000 Ft
Diák, nyugdíjas, munkanélküli	16.000 Ft	21.000 Ft
Ismétlők	6.000 Ft adomány befizetését kérjük	

A tanfolyam díjának előzetes átutalását illetve befizetését Az Élet Művészete Magyarországi Közhasznú Alapítvány CIB Banknál vezetett számlájára kérjük megtenni, amelynek száma: 10700505-47391606-51100005. A megjegyzés rovatba kérjük feltüntetni a résztvevő(k) nevét. Igény esetén ÁFA-s számlát állítunk ki az összegről. A tanfolyam díjának befizetésével Ön Alapítványunk humanitárius tevékenységéhez és működési költségeihez járul hozzá. Alapítványunk minden magyar munkatársa önkéntesként, fizetség nélkül tevékenykedik. A „Boldogság tanfolyam” elvégzése után Az Élet Művészete Alapítvány rendszeres programjain (közös légzőgyakorlatok, jóga, vezetett meditáció, filmvetítések) való részvétel ingyenes.

## GYAKORLATI TUDNIVALÓK

A részvétel 18 év fölött ajánlott. Semmilyen előképzettség nem szükséges. A kurzus teljes időtartama alatt ajánlatos jelen lenni, mert annak elemei egymásra épülnek. Kérjük, hogy hozzon magával jogamatracot, takarót, ülőpárnát vagy gumilabdát, esetleg jegyzetfüzetet és tollat. Alapítványunk biztosítja a hiányzó kellékeket (korlátozott számban), ha előzetesen jelzi ilyen irányú igényét. Ajánlott a kényelmes öltözet, amely szabad mozgást tesz lehetővé. Az épületben van öltöző. Kérjük, a foglalkozásokra hozzon elegendő ivóvizet. Szombaton és vasárnap könnyű, lehetőleg vegetáriánus ebédet javasolunk (például gyümölcs, saláta, szendvics). Hozott ebédjét a helyszínen is elfogyaszthatja a foglalkozások között. Első nap kérjük érkezzen 10–15 perccel a kezdés előtt az adminisztratív teendők elvégzése érdekében.