



DHAMMĀRĀMA

Dhammārāma, z. s.

adresa: Rennská třída 12, 639 00 Brno

číslo účtu: 2401518811/2010

e-mail: dhammarama@seznam.cz

web: www.dhammarama.eu

pozdávka na kurz meditace

Dibba-Vihára

základní techniky meditace klidu

28. června 2019 – 7. července 2019

učitel: Mgr. Zdeněk Trávníček, Ph.D., Samana Atari

místo: Integrační centrum Mosty v Lukách, Loučka u Litovle

Náplň kurzu

Kurz je zaměřen na nácvik různých postupů meditace klidu (samathá). Kromě základních technik meditace všímavání nádechu a výdechu (ánápána-sati), meditace chůze (čankamana) a meditace dobrotivosti (mettá-bhávaná) se účastníci seznámí se způsobem práce s kasinami barev a elementů. Meditace klidu přináší dočasné vyčištění mysli od nečistot, rozvíjí její schopnosti (indriyá), a tím připravuje mysl pro lepší pokrok při meditaci všímavosti a vhledu (satipatthána-vipassaná).

Podmínkou účasti na kurzu je absolvování minimálně jednoho víkendového meditačního kurzu, případně osobní doporučení učitele.

Místo

Integrační centrum Mosty v Lukách, Loučka u Litovle

Centrum na okraji vesničky Loučka poskytuje komfortní ubytování ve většinou čtyřlůžkových pokojích. Stravování bude formou vegetariánské plné penze (snídaně, obědy, večeře).

www.osluka.cz

Přihláška

Přihlásit se můžete do 31.5. 2019, a to pomocí elektronické přihlášky na stránkách www.dhammarama.eu. V případě potíží se obraťte na organizátora kurzu Ing. Pavla Dymáčka.

(e-mail: pavel.dymacek@seznam.cz, tel.: 721 349 486). Po uzávěrce přihlášek Vám zašleme podrobné informace, včetně programu kurzu.

Účastnický poplatek

Kč 8 100 Kč

Jedná se o minimální poplatek, který pokryje pouze náklady na ubytování a vegetariánskou stravu účastníka kurzu, ubytování, vegetariánskou stravu a cestovné učitelů a organizační výlohy. Výuka Buddhova učení je darem učitelů. Doporučujeme proto účastníkům obdarovat učitele nebo organizátora dle svých možností.

Zájemci, kterým jejich finanční situace neumožní zaplatit minimální účastnický poplatek mohou prostřednictvím organizátora požádat výbor Dhammárámy o příspěvek na kurz.

Poplatek uhradte ve prospěch účtu Dhammārāma, z.s. do 31.5. 2019. Číslo účtu je: **2401518811/2010** (Fio banka). Jako variabilní symbol uveďte šest čísel data Vašeho narození uvedeného v přihlášce. V případě zrušení Vaší účasti na kurzu účtujeme tyto stornovací poplatky: do 21 dnů před začátkem kurzu 50 % poplatku kurzu, po tomto termínu 100%..

