



7^η Ευρωπαϊκή Συνάντηση Αξιών Σάι και Γιόγκα
Σάι Πρέμα, 8 έως 17 Απριλίου 2023



Μεταμορφώστε την καρδιά σας σε ένα Ναό Γαλήνης – Πρασάντι Νίλαγιαμ



Αυτή η Εαρινή Ευρωπαϊκή Συνάντηση είναι αφιερωμένη στην εσωτερική εργασία εξαγνισμού της καρδιάς ώστε να γίνει ένας ιερός ναός του Θεού. Με τις σωματικές και αναπνευστικές ασκήσεις Γιόγκα, συνδυασμένες με διαλογισμό, απαγγελία Βεδών και μελέτη της Μπάγκαβαντ Γκίτα, θα αφυπνίσουμε την σοφία που ενυπάρχει μέσα μας, έτσι ώστε να βιώσουμε την εσωτερική μας φύση που είναι Αλήθεια και Φως. Σε μια ατμόσφαιρα φιλίας και αγάπης θα απολαύσουμε την όμορφη συντροφιά, θα επισκεφτούμε αρχαιολογικούς και ιστορικούς τόπους και θα μοιραστούμε στιγμές χαράς και την υπέροχη Ελληνική φιλοξενία στο Σάι Πρέμα.

«Μεταμορφώστε τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις σας και κάνετε την καρδιά σας έναν Ναό Γαλήνης»

Σρι Σάτσα Σάι Μπάμπα, 26 Σεπτεμβρίου 1965



Καθημερινό Πρόγραμμα

- 06:30 Διαλογισμός, Πρωινή Προσευχή, Ύμνοι
- 08:15 Ασκήσεις Γιόγκα
- 09:00 Πρωινό
- 10:00 Ποικίλες δραστηριότητες στην γύρω περιοχή
- 13:30 Γεύμα και ξεκούραση
- 17:00 Γιόγκα και αναπνευστικές ασκήσεις
- 18:00 Μελέτη της Μπάγκαβαντ Γκίτα
- 19:30 Δείπνο
- 21:00 Ύμνοι, Νυχτερινή Προσευχή

Για τις ακήσεις Γιόγκα θα χρειαστείτε ελαφρά και άνετα ρούχα που θα σας επιτρέπουν να κινείστε και να κάθεστε στο πάτωμα. Τα μαθήματα θα γίνουν στα Αγγλικά. Για την διαμονή και τα γεύματα θα υπάρχει μια εθελοντική δωρεά 250 ευρώ, τα οποία θα καταβληθούν κατά την άφιξη. Παρακαλούμε να φέρετε τα δικά σας σεντόνια και τις πετσέτες που θα χρειαστείτε. Σας παρακαλούμε να δηλώσετε συμμετοχή μέχρι τις 20 Μαρτίου 2023. Για περισσότερες πληροφορίες και για δήλωση συμμετοχής παρακαλούμε επικοινωνήστε με:

Μάνο Καρακώστα
Κινητό: +30 6942 846040
E-mail: spmanos@otenet.gr

Laura Sabbadin
Κινητό: +39 3282 756138
E-mail: laura.sabbadin3@gmail.com

Με θερμούς χαιρετισμούς,
Εκ μέρους της οργανωτικής επιτροπής
Μάνος Καρακώστας
Ελληνικός Οργανισμός Σάτυα Σάι

