

# MINDFULNESS- TEMEL FARKINDALIK MEDITASYONU

Meditasyon ve yoga hayattan kopuk deęildir.

Yapılacaklar listenize eklenecek yeni bir şey, ya da sadece "bazı insanların" yapabileceği (daha esnek, daha bohem, daha güçlü, daha sakin, daha az meşgul, vs..) mistik trendler olmaktan çok, isteyen herkesin kolaylıkla öğrenebileceği ve hayatına istediği kadarını katabileceği, düzenli uygulandığında sağlığını, olaylara bakışınızı ve hayatı nasıl yaşadığınızı derinden etkileyen araçlardır.

**Bu programın amacı,**

**Yoga ve meditasyonun gelişimi ve bilimsel olarak kanıtlanmış faydalarını  
pratik ve işe yarar bilgilerle aktarmak,**

**Size etkili ve günlük yaşamınızda sürdürebileceğiniz  
bir meditasyon pratięini öğretmek,  
ve bedeninize özgür yogayı deneyimletmektir.**

O ilk adım, bilmediğin bir şeyle tanışmak,  
ona yargısızca yaklaşmak  
belki de hayat boyu sürececek bir yolun ilk adımını atmanızı sağlayabilir.

Çünkü beden fikirlerle yargılarla çalışmaz,  
yalnız deneyince "bilir."

