



Skaņu meditācija un mandalu krāsošana

MĪLESTĪBAS STUDIJĀ



Foto autors Mīlestības studija foto arhivs

Aicinām Tevi uz mierpilnu un sildošu vakaru MĪLESTĪBAS STUDIJĀ Goldingen Wellness vadībā, kur nesteidzīgi ienirt skaņu, krāsu un iekšējā līdzsvara pasaulē.

Grupas skaņu meditācija ir iespēja uz brīdi apstāties un atjaunoties.

Tibetas trauku, gongu un citu instrumentu skaņas maigi iedarbojas uz ķermeni un prātu, palīdzot atbrīvoties no saspringuma un noguruma.

Šī vienreizējā pieredze sniedz dziļu relaksāciju un iekšējo līdzsvaru.

Pēc meditācijas baudīsim siltu, nomierinošu tēju no Bali, un katram būs iespēja izkrāsot intuitīvi izlozētu mandalu ar afirmāciju, ļaujot vaļu savām domām, sapņiem un sajūtām.

Mandalas aizmugurē varēsi uzrakstīt savu vēlmi vai nodomu – kā nelielu solījumu sev.

Lidzi ņem:

- jogas paklājiņu,
- pledu,
- siltas zeķes,
- (vēlams, bet nav obligāts) spilventiņš un acu miega maska.

Pēc skaņu meditācijas vēlams veltīt vakaru mieram — šīs skaņu frekvences dziļi nomierina, tāpēc neplāno neko aktīvu pēc tam.

MĪLESTĪBAS STUDIJA, P. Stradiņa 29, Ventspils

2. novembris

17:00–20:00 (ierašanās no plkst. 16:45)

Ieejas maksa: 35 € no personas (“agro putniņu” cena līdz 26. oktobrim, vēlāk 40 €)

Pieteikšanās zvanot vai rakstot uz 220 66 333 vai aizpildot pieteikuma anketu šeit: ej.uz/skaņumeditacijaunmandalas

Pieteikšanās līdz 31. oktobrim (ieskaitot).

Atļauj sev apstāties. Ieelpot. Atslēgt prātu un sajust sirdi.

📅 Sun, 02.11.2025

🕒 17:00-20:00

👤 [f](#) [ig](#)

☎ +371220 66 333

✉ milestibasstudija@gmail.com

🏠 Mīlestības studija

📍 P. Stradiņa iela 29

