

Δωρεάν masterclasses Φεβρουαρίου

# Τώρα περισσότερο από ποτέ, ας διαλογιστούμε!

2017 masterclasses από τον Daaji

Μια σειρά από εισαγωγικές & προχωρημένες τάξεις  
για να εμβαθύνετε στην εμπειρία Heartfulness

---

ΔΩΡΕΑΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ EVENT ΣΤΙΣ

1, 2, 3 Φεβρουαρίου, τον Απρίλη, τον Ιούλη & τον  
Σεπτέμβριο

*Οι masterclasses Φεβρουαρίου θα είναι  
διαθέσιμες από τα  
μεσάνυχτα και καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, στις  
1, 2, 3 Φεβρουαρίου 2017*

ΕΓΓΡΑΦΗ: <http://el.heartfulness.org/masterclass/>

---

Press Release

14 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2017

Με πάνω από 800,000 ανθρώπους παγκοσμίως να παρακολουθούν τις online masterclasses από τον Daaji τον Ιανουάριο, το Ινστιτούτο Heartfulness ανακοίνωσε σήμερα την πραγματοποίηση περισσότερων masterclasses στις 1,2,3 Φεβρουαρίου κι αργότερα τον Απρίλιο, τον Ιούλιο και τον Σεπτέμβριο σε ημερομηνίες που θα ανακοινωθούν.

Αυτή η διαδικτυακή σειρά θα δώσει την ευκαιρία σε πολύ περισσότερους ανθρώπους να διδαχθούν τις εισαγωγικές τεχνικές Heartfulness· ενδυναμώνοντας τα άτομα και τους διάφορους οργανισμούς με ένα σετ από απλές και αποτελεσματικές τεχνικές που μπορούν να αφομοιωθούν εύκολα στον πυρετώδη καθημερινό ρυθμό ζωής μας.

Οι βασικές πρακτικές Heartfulness παρέχουν μια έμπρακτη όσο και επιδέξια προσέγγιση στον διαλογισμό, την χαλάρωση και την προσωπική εξέλιξη. Προωθούν την ατομική ευημερία και καλλιεργούν το εσωτερικό δυναμικό. Αυτή η μέθοδος μπορεί να αφομοιωθεί εύκολα στην επιβεβαρυμένη, καθημερινή σύγχρονη ζωή.

Η σειρά masterclasses διαλογισμού 2017 προσφέρεται εντελώς δωρεάν σε όλους όσους έχουν συμπληρώσει το 15ο έτος της ηλικίας τους.

Κατά τη διάρκεια των masterclasses στις 1, 2 και 3 Φεβρουαρίου, ο Daaji θα καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες στις βασικές πρακτικές Heartfulness: της χαλάρωσης, του διαλογισμού, της αναζωογόνησης και της εσωτερικής σύνδεσης.

---



**Τετάρτη, 1 Φεβρουαρίου:** Χαλαρώστε. Διευρύνετε την Συνείδησή σας

Στην πρώτη masterclass, θα διδαχθείτε την χαλάρωση Heartfulness για φυσική ευεξία όπως και τον καθοδηγούμενο διαλογισμό Heartfulness στην πηγή του φωτός μέσα στην καρδιά σας.



**Πέμπτη, 2 Φεβρουαρίου:** Αναζωογονηθείτε. Απλοποιείτε

Στη δεύτερη masterclass, με μια απλή, αναζωογονητική τεχνική θα μάθετε να χαλαρώνετε το μυαλό σας, ώστε με το πέρας της ημέρας, να απαλείψετε το στρες και τα έντονα συναισθήματα κι έτσι, να απλοποιήσετε την ζωή σας.



**Παρασκευή, 3 Φεβρουαρίου:** Συνδεθείτε. Με τον ανώτερό σας εαυτό

Στην τρίτη masterclass, θα μάθετε να συνδέεστε με τον ανώτερο εαυτό και να ακούτε την φωνή της καρδιάς σας. Παρατηρήστε τα βαθύτερα συναισθήματά σας, κάνετε σωστές επιλογές και διαμορφώστε την πορεία ζωής σας.

---

“Η καρδιά είναι το επόμενο σημαντικό βήμα στην εξέλιξή μας. Χωρίς την καρδιά, το μυαλό είναι ακυβέρνητο.”, λέει ο Kamlesh Patel. “Με την καθοδήγηση της καρδιάς, ο νους ανθίζει και εκπληρώνει τον ρόλο για τον οποίο έχει προοριστεί. Η Heartfulness σας βοηθά να ακούτε την φωνή της καρδιάς σας κι έτσι, να τελειοποιήσετε την ζωή σας.”

“Η Heartfulness αποτελεί έναν ελεύθερο, αδογματίστο τρόπο να βιώνετε και να διατηρείτε την εσωτερική χαρά, την ισορροπία και την ηρεμία μυαλού.”, είχε πει ο Victor Kannan, ο Διευθυντής του Ινστιτούτου Heartfulness στην Βόρεια Αμερική. “Είναι προσβάσιμη σε όλους μέσα από συνέδρια, διαδικτυακά σεμινάρια και μεταδόσεις. Είμαστε εξαιρετικά χαρούμενοι που θα συνεχίσουμε την σειρά των online masterclass μέσα στο 2017.”

## Καταβολές και διεθνής παρουσία :

Η Heartfulness είναι μια προσέγγιση στο σύστημα διαλογισμού Raja Yoga που λέγεται Sahaj Marg, το οποίο και ιδρύθηκε στις αρχές του 20ου αιώνα και μετατράπηκε σε οργανισμό το 1945. Περισσότερα από εβδομήντα χρόνια αργότερα, η Heartfulness ακολουθείται παγκοσμίως από διάφορες κοινωνικές ομάδες, εκπαιδευτικά και άλλα ιδρύματα, οργανώσεις όπως και από τον εταιρικό κόσμο.

Σε 130 χώρες, υποστηριζόμενοι από 7.000 πιστοποιημένους εθελοντές εκπαιδευτές, πάνω από ένα εκατομμύριο άνθρωποι εξασκούν την πρακτική Heartfulness σε όλο τον κόσμο. Ο αριθμός συνεχίζει να αυξάνεται μέσα από τα κέντρα Heartfulness.

## Για τον Kamlesh D. Patel:

Γνωστός σε πολλούς και ως Daaji, ο Kamlesh D. Patel είναι ο τέταρτος δάσκαλος της παράδοσης του διαλογισμού Heartfulness. Αспаζόμενος τους διάφορους ρόλους ενός σύγχρονου διδασκάλου, έχει μία σπάνια ικανότητα, που του επιτρέπει να "βουτά" βαθιά στο κέντρο της ύπαρξής του στην καρδιά και ταυτόχρονα, να ακολουθεί μία επιστημονική προσέγγιση όσον αφορά στην έρευνα στο πεδίο του διαλογισμού, της πνευματικότητας και της ανθρώπινης εξέλιξης.



Ένας εμπνευσμένος ομιλητής και συγγραφέας, στα τελευταία γραπτά του οποίου, για την εξέλιξη της συνείδησης, μπορείτε να έχετε πρόσβαση. Περισσότερα για τον Daaji: [www.daaji.org](http://www.daaji.org).

## Για το Ινστιτούτο Heartfulness:

Το Ινστιτούτο Heartfulness είναι ένας μη-κερδοσκοπικός οργανισμός που προωθεί την ευημερία και την αυτό-ανάπτυξη διαμέσω του διαλογισμού, της έρευνας και της εκπαίδευσης.

Το Ινστιτούτο προσφέρει προγράμματα ατομικά, για επιχειρήσεις, κυβερνητικά ιδρύματα και ένοπλες υπηρεσίες, σχολεία και κολλέγια, κοινότητες και κοινωνικές ομάδες σε όλο τον κόσμο, υποστηριζόμενο από πιστοποιημένους εκπαιδευτές, οι οποίοι ως εθελοντές προσφέρουν τον χρόνο και τις δεξιότητές τους για τον κοινωνικό αυτό σκοπό.

[el.heartfulness.org/](http://el.heartfulness.org/)

Contact: [masterclass@heartfulness.org](mailto:masterclass@heartfulness.org) [greece@heartfulness.org](mailto:greece@heartfulness.org)



Heartfulness

Through meditation, motivation