



MIND &

VOĐENA MEDITACIJA I TRENING ISPRAVNOG DISANJA

BREATH RITUALS

U MIREA Rituals vjerujemo da je unutrašnji mir ključ cjelokupnog blagostanja. Naši časovi vođene meditacije i treninga pravilnog disanja osmišljeni su da vas nježno uvedu u stanje dublje svjesnosti, prisutnosti i balansa.

Vođena meditacija pomaže vam da umirite um, otpustite stres i povežete se sa sobom na dubljem nivou.

Trening ispravnog disanja (breathwork) podučava vas tehnikama disanja koje poboljšavaju koncentraciju, regulaciju emocija, energiju i opšte zdravlje.

Ovi rituali se održavaju u mirnom ambijentu našeg salona, uz stručnu podršku, u malim grupama ili individualno.

CIJENA: 40 KM (TRAJANJE 45 MINUTA)