



Andningsövningar innan själva meditationen.

Shandithi Basic instruktörerna är utbildade, godkända och auktoriserade av metodens grundare Ken Lavendell

Shandithi® är ett registrerat varumärke.

För ytterligare information kontakta:

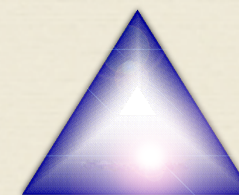


Shandithi Akademien

**Åmot Mellstuga
671 94 Brunskog**

**Web adress: www.shandithi.com
E-post: info@shandithi.com**

**Shandithi®
Basic**



Den svenska rörelsemeditationen
som stimulerar ditt välbefinnande.

SHANDITHI® BETYDER GRÄNSLÖS HARMONI

Upplev ett dagligt välbefinnande med glädje och en inre ro med hjälp av en enkel men effektiv metod som fungerar för alla.

Kursinnehåll:

- Meditation som reducerar stressnivån.
- Mjuka harmoniska rörelser.
- Andningstekniker med inbyggd fokusering.
- Visualisering av symboler vilka samordnar kroppens olika energisystem.
- Nycklar att balansera energi - center i och utanför kroppen.
- Affirmationer som aktiverar välbefinnandet, glädjen, kärleken och medkänslan.

Du lär dig dessutom:

- Eliminera destruktiva tankemönster.
- Sänka den fysiska och mentala stressnivån.
- Hur kroppens energisystem fungerar.
- Varför sjukdomar uppstår.
- Om människokroppens unika läkningskapacitet.

Sjelva ordet Shandithi myntades av Ken Lavendell som är dess grundare.

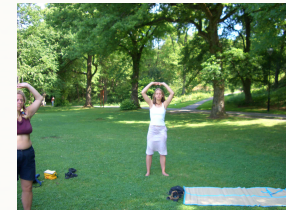
2003 presenterade han för första gången rörelsemeditationen Shandithi Basic i Rom, Italien. I Shandithi konceptet ingår för övrigt, bland annat Shandithi advanced, kinesiologi, massage, dans, triangel healing, personliga tekniker för medvetandeutveckling samt produkter.

Shandithi hjälper till att:

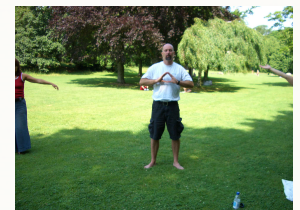
- Ge kroppen och dess sinnen support att läka eventuella fysiska och mentala åkommor.
- Skapa och upprätthålla en känslomässig, mental balans.
- Aktivera kroppens inbyggda intelligens.
- Vara ett komplement till eventuell terapi som pågår.
- Vara en hjälp till att expandera ditt medvetande.

Passar alla som vill:

- Aktivera sin inre glädje och livskraft.
- Leva i harmoni med sig själv och sin omgivning.
- Komma ned i varv.
- Ha konstruktiva, uppbyggande tankemönster.
- Ha en enkel, men effektiv teknik, som man kan utöva för sig själv eller i grupp.



Kroppens elektromagnetiska energifält -Auran, balanseras.



Integrering av hjärta och hjärna samt Själens tre delar.



Barn älskar att vara i Shandithi frekvensen.



Tacksambhet är en av flera känslor som aktiveras.



Inbyggda övningar för styrka, fokusering och medvetenhet.



Själens minnesarkiv påverkas gynnsamt via chakrasystemet.