



ОТПРАЗДНУЙ СВОЕ ДЫХАНИЕ

Всемирный день Осознанного дыхания 22 января – это день, посвященный искусству Осознанного Дыхания.

Мы от всей души приглашаем тебя отпраздновать и отдать должное силе твоего Осознанного дыхания.

Мы, Международная Ассоциация Дыхания (IBF), приглашаем тебя 22 января 2016 года в 12:00 (центральноевропейское время UTC+1) дня

подключиться к Всемирной Комнате Дыхания (Universal Breathing Room) на 15 минут.

(www.DoAsOne.com)

Если ты находишься вдали от интернета, то просто сядь, закрой глаза и сконцентрируй внимание на вдохе и выдохе. Продолжай в течение 15 минут или больше. Не нужно ничего делать, думать, говорить. Не нужно ничего менять. Просто наблюдай за своим дыханием.

Тебе интересно, как осознанное дыхание может принести мир и гармонию в твою жизнь? Может! Оно это делает! Осознанное дыхание в разных своих формах практикуется людьми по всему миру.

Поищи информацию...

Члены IBF со всего мира желают, чтобы этот год для тебя был исполнен миром и гармонией.

22 января 2016

Во всем мире

www.ibfnetwork.com