



ВІДСВЯТКУЙ СВОЄ ДИХАННЯ

Всесвітній день свідомого дихання 22 січня –
це день, присвячений мистецтву усвідомлення
дихання

Від усієї душі запрошуємо відсвяткувати та
віддати належне силі твого свідомого дихання

Ми, Міжнародна Фундація Дихання (IBF),
запрошуємо тебе 22 січня 2016 року в 12.00 за
київським
часом підключитись до Всесвітньої Кімнати
Дихання

(Universal Breathing Room) на 15 хвилин
(www.doasone.com).

Якщо ти знаходишся далеко від Інтернету, то
просто сядь, закрій очі та зосередь свою
увагу на

вдиху та видиху. Продовжуй на протязі 15
хвилин чи більше. Не треба нічого робити,
думати, говорити. Нічого не треба міняти.
Просто спостерігай за своїм диханням.

Тобі цікаво, як свідоме дихання може
привнести мир і гармонію в твоє життя? Може!
Воно це
робить! Усвідомлене дихання в різних своїх
формах практикується людьми по всьому
світу.
продовжувати пошук ...

**Члени IBF з усього світу бажають, щоб цей рік для тебе був
виконаний миром і гармонією.**

22/01/2016

У всьому світі

www.ibfnetwork.com