**พลังแห่งปัจจุบันขณะ : ไทฉิโยคะ สมาธิ**

**โดย อ.สุพล โล่ห์ชิตกุล**

วันที่ 23-26 พฤษภาคม 2560 โปรแกรม 3 คืน 4 วัน กับสมาธิเพื่อการตื่นรู้

**ทุกคนจะมีความสุขไปกับทุกลมหายใจและการเคลื่อนไหวที่ทรงพลังในตนเอง**

**สถานที่ เชสท์นัท ฮิลล์ อีโค่ รีสอร์ท**

คุณกำลังมองหาวิธีการอื่น ทางเลือกอื่น เพื่อจัดการกับความไม่สมดุลของจิตใจและร่างกาย หรือความไม่สมดุลทางอารมณ์ ที่เกิดจากความเครียด หรือ แรงกดดัน หรือเปล่า

ถ้าคุณกำลังมองหา Retreat นี้ คือคำตอบของคุณ

โปรแกรม retreat นี้สำหรับคนที่เต็มใจที่จะเรียนรู้ความจริงง่ายๆ ที่มีอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในปัจจุบันขณะ

แทนที่จะหมกมุ่นฝังจมอยู่กับอดีต หรือเป็นกังวลไปในอนาคต เราสามารถพัฒนาชีวิตได้ด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่กับลมหายใจ การเรียนรู้ไปกับ อ.สุพล โล่ห์ชิตกุล จะช่วยให้ทุกคนเปลี่ยนแปลงชีวิตได้โดยการทำสมาธิไปกับการหายใจแบบง่ายๆ ที่ประสานกลมกลืนไปกับการเคลื่อนไหวที่ทรงพลังของไทฉิ

เรียนรู้พื้นฐานของโยคะและไทฉิ

สมาธิในอิริยาบถ เดิน ยืน และนั่ง

สมาธิไปกับลมหายใจ

4 ปัจจัยหลักที่ทำให้การทำสมาธิสำเร็จ

5 ปัจจัยหลักของอำนาจและพลังแห่งสัจจะ

7 ปัจจัยหลักของการรู้สัจจะ

8 ปัจจัยหลักของการฝึกโดยทางสายกลาง

ด้วยประสบการณ์ 45 ปี ในด้านศิลปะทางตะวันออกนี้ อ.สุพล โล่ห์ชิตกุล ได้พัฒนาการบริหารกายใจโดยผ่านการฝึกฝนและการเรียนรู้ ไทฉิฉวนโยคะและสมาธิอย่างไม่จบสิ้น

เทคนิคนี้นำไปสู่ความผ่อนคลายและความสงบภายในที่มาจากการเคลื่อนไหวง่ายๆ พร้อมกับการหายใจจึงเหมาะกับทุกเพศและทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยกลางคนและผู้สูงอายุ เราจะค้นพบสมาธิภายใน

โปรแกรมนี้จัดขึ้นเพื่อการมาปลีกตัวเข้าหาความสงบ เพื่อเยียวยา กาย ใจ และจิต โดยใช้เวลาวันละ 4 ชม. ไปกับโยคะไทฉิและสมาธิ

**อัตราค่าเข้าอบรมสำหรับ 3 คืน 4 วัน ต่อท่าน**

* ห้องเดี่ยว 5,900 บาท
* ห้องคู่ 4,900 บาท
* ห้องรวม 3,900 บาท

โปรแกรมจะรวมทั้งค่าที่พัก อาหารมังสวิรัติ ชาสมุนไพร น้ำผลไม้