

10:00-11:00

Лекция: Как да живеем активно и пълноценно поне до 120? Практични техники, методи и храни.

Кратко представяне на лекцията: Ще говоря за това как здравословният начин на живот не е само хранене, само йога, само медитация, или САМО едно нещо, а е комплекс от всичко това и производно на нашите убеждения, вярвания, страхове и желания. Тоест не можем да очакваме, че ако ядем марули и броколи цял живот ще доживеем до безгрижни старини, както и това че ако всеки ден отделяме 5 часа за йога ни чака същото.

Ще поговоря кратко за всеки един от аспектите на хармоничният начин на живот, като например, хранене, съзнание, сън, спорт, редовни пречиствания и задръствания на тялото и съзнанието, за да положим основата на разбирането за това как тялото се регенерира на физическо ниво и какво е условието което освен безупречно физическо здраве трябва да е изпълнено, за да имаме щастливи, безгрижни и ведри старини.

А ето и кратко резюме за мен: Антон води щастлив живот, благодарение на хармонията, която е постигнал между себе си и света. Сега му доставя удоволствие да споделя наученото, добрите навици и практики с другите хора и да ги вдъхновява към един по-добър и качествен живот. Не търси нищо в замяна, има си всичко – щастие, хармония, здраве, успех.