

### Jak používat tuto CD:

**První sezení**  
Každé první sezení je dobré poslechnout si i samotnou meditaci a přání, jak jsou na CD, než se přejde k dalšímu. První sezení každé meditace jsou 4 minuty, aby posluchač měl čas v klidu vyprázdnit přirozeně.

**Doporučení**  
Doporučení pro první sezení: Vždy se začněte meditací, je to tak. Je to meditace, která vás vede k tomu, aby se meditace stala součástí vašeho života. Vnímání první meditace (Světlo papouků) k tomu, aby meditace byla součástí vašeho života. Dále není třeba meditovat po meditaci, pokud máte jiné zájmy, pracovat, cvičit, nebo jen odpočívat.

**Opakované používání CD**  
Máte-li za sebou první sezení se všemi pěti meditacemi, můžete již s nimi pracovat opakovaně, dle vlastního výběru, pokud chcete se více ponořit do meditace, nebo pokud chcete meditaci použít při práci a v každodenním životě.

**Pro pokročilé**  
Přes meditaci (Světlo a hluboké dýchání) lze vnitřně posílit i na tomto setkání se světem. V tomto případě si můžete vybrat jednu z meditací, kterou chcete „opracovat“. Inak vše zůstává stejné. K meditaci můžete přistupovat velmi opakovaně a jen tak, jak vám to přijde vhod.



## Niterná setkání

### Popis:

Niterná setkání jsou souborem pěti řízených meditací s hudebním podkladem pro každého, kdo touží na sobě samém pracovat.

Prostřednictvím tohoto CD se můžete nechat vést do vnitřních rovin vlastní Duše, setkat se s důležitými částmi svého "Já" a uzdravit je.

CD vychází z mé desetileté praxe, kdy jsem vedla jednotlivé účastníky svých seminářů do meditace.

Z celého srdce Vám přeji hluboké zážitky s meditacemi

Ranka

### Parametry:

Niterná setkání

Meditační zvukové (audio) CD

Celkový čas 64:20 min.

Nahráno ve studiu Prodigy v roce 2009.

Klasická plastová krabička

### Dostupnost:

**skladem**

### Cena:

**180,- Kč**

Objednat zboží můžete dvěma způsoby:

Telefonicky: +420 **603 518 357** nebo +420 603 712 750

E-mailem: [obchod@ranka.cz](mailto:obchod@ranka.cz)

Platbu je možno provést předem na účet, nebo také zasíláme na dobírku. O koncové částce budete včas informováni telefonicky či e-mailem.

[www.RANKA.cz](http://www.RANKA.cz)