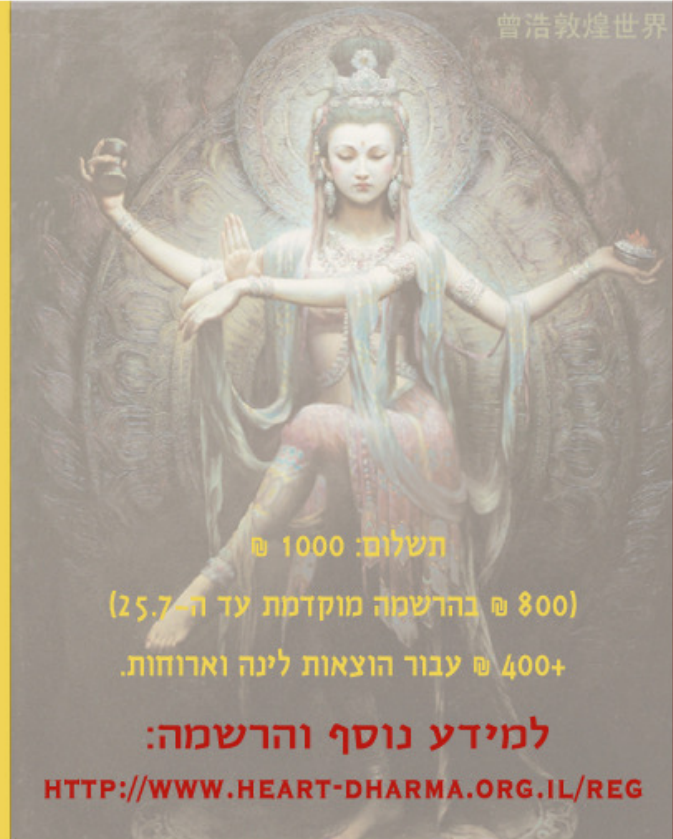


# יוגת הלב הטיבטית, סדרה 6 מאסטר ניגומה וששת היסודות

סדרות 6 ו-7 של יוגת הלב הטיבטית מבוססות על הסדרה העתיקה ביותר שידועה לנו שחברה ע"י אישה, מאסטר ניגומה, שותפתו הרוחנית של מאסטר נארופה, לפני כ-1000 שנה. סדרה 6 עוסקת בהשגת שליטה ביסודות (אדמה, מים, אש, רוח ומרחב), שיכולה להביא לפיתוח יכולות על-חושיות. הלימוד כולל תיאור של חייהם יוצאי הדופן של מאסטר ניגומה, ושל מאסטר טארנאנתה, נזיר מבריק שהיה תלמיד מאוחר יותר של מאסטר ניגומה ואשר תיעד את הלימוד שלה.

הסדנה מתאימה למתרגלים רציניים בכל הרמות.



תשלום: 1000 ₪  
(800 ₪ בהרשמה מוקדמת עד ה-25.7)  
400+ ₪ עבור הוצאות לינה וארוחות.

למידע נוסף והרשמה:

[HTTP://WWW.HEART-DHARMA.ORG/REG](http://www.heart-dharma.org.il/reg)

## בהנחייתן של לאמה דבורה צביאלי ומאיה גרוס, ימים רביעי עד שבת ה-5 עד ה-8 באוגוסט, קיבוץ עין דור

תלמידתם של קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין ז"ל, מורה טיבטי שהיה אב מנזר סְרָה מְיִי, מאסטר בטנטרה בודהיסטית ואחד מענקי הבודהיזם הטיבטי בדורנו, ושל גשה מייקל רואץ' ולאמה קריסטי מק'נלי. כיום דבורה לומדת ומלמדת באוניברסיטת **Diamond Mountain** - אשר באריזונה, ומלמדת דהרמה וכתבים ממסורות היוגה של הודו וטיבט בארה"ב ובארץ. כמו כן היא עוסקת בתרגום של טקסטים קלאסיים של הבודהיזם הטיבטי ושל מסורת היוגה לעברית.

תלמידה מסורה של גישת האשטנגה יוגה, העוסקת באימון וחקירה אישית של מדע היוגה מידי יום. מאיה לומדת ומלמדת בסטודיו אינטימי בתל אביב, ומקדישה לכך את מרב זמנה. מידי שנה היא נוסעת להשתלמויות עם בכירי המורים בעולם. למדה במייסור - הודו עם סרי ק. פטאבהי גויס (אבי האשטנגה), ועם המאסטר ריצ'ארד פרימן מקולורדו ועם מורים ידועים נוספים בגישות שונות של יוגה.

### ד"ר דבורה צביאלי



מאיה גרוס