

एक मधुर सरप्राइज़ के लिए पूर्व-तैयारी

आसन और श्वास पर श्री गुरुमाई के निर्देश

एक मधुर सरप्राइज़ की पूर्व-तैयारी में अभ्यास करने हेतु श्री गुरुमाई ने इन निर्देशों को विशेषतः आपके लिए बनाया है।

सिद्धयोग ध्यान शिक्षक मीरा लॉबे-ज़ेपिरो आसन और श्वास-प्रश्वास पर श्री गुरुमाई के दिए निर्देशों का पालन करने में आपका मार्गदर्शन करेंगी।

सिद्धयोग ध्यान शिक्षक व सूत्रधार ऐसा सीगल हमें नववर्ष के लिए आयोजित सार्वभौमिक सिद्धयोग ऑडिओ सत्संग- एक मधुर सरप्राइज़ के महत्ता के विषय में बताएँगे।

एक मधुर सरप्राइज़ की पूर्व-तैयारी के लिए पंजीकरण आवश्यक नहीं है।

आप पहली बार वेबकास्ट के प्रतिभागी हैं तो,

- यह वेबकास्ट लगभग ४५ मिनटों की अवधि का है, अतः इसमें भाग लेने के लिए ऐसे समय का निर्धारण करें जिसमें कोई अवरोध न आए।
- आराम से बैठने में सहायता के लिए अपने साथ ध्यान का कुशन, आसन, आदि वस्तुएँ लेकर आए।
- अपने साथ चेहरे के टिशू पेपर, एक पानी की बोतल, एक जर्नल, पेन या पेन्सिल रखें।
- आप किसी भी समय वेबकास्ट को थोड़े समय के लिए बीच में रोक सकते हैं।

आप के द्वारा एक मधुर सरप्राइज़ के पूर्व-तैयारी सत्संग का आरम्भ करना ही यह दर्शाता है की आप इसके **नियम एवं शर्तों** से सहमत हैं।