

Трансцендентальная Медитация (ТМ) обнародована Махариши Махеш Йоги около 50 лет назад, и с тех пор ей обучилось уже более 6 миллионов человек. Среди них многие видные деятели науки и искусства, представители бизнеса и политики. По всему миру люди всех возрастов, национальностей, культур и профессий практикуют **ТМ** и получают пользу.

До недавнего времени медитация ассоциировалась с отшельничеством и считалась не совместимой с жизнью современного человека. Благодаря Махариши сегодня мы с полной уверенностью можем заявить, что **Трансцендентальная Медитация (ТМ)** - это в высшей степени практичная техника для динамичной и эффективной деятельности, предназначенная для достижения успеха в любой области жизни.

ТМ - это универсальная технология поддержания здоровья, сил, эмоционального равновесия в условиях напряженного динамизма и высокого уровня стрессовой нагрузки, присущих современному миру.

Семь причин обучиться ТМ

Техника ТМ - это глубокий физиологический отдых и расслабление

Техника ТМ - это избавление от стрессов и укрепление нервной системы

Техника ТМ - это улучшение здоровья и замедление процессов старения

Техника ТМ - это приток энергии и восстановление сил

Техника ТМ – это улучшение памяти и способности к обучению

Техника ТМ - это рост умственных и творческих способностей

Техника ТМ – это рост личной эффективности в любой деятельности

