Prolite – Selamat datang dalam perjalanan kedamaian batin melalui meditasi. Dalam riuh rendah kehidupan sehari-hari yang penuh dengan kebisingan informasi dan dinamika, mungkin sulit untuk menemukan momen ketenangan sejati.

Namun, di tengah gejolak kehidupan, terdapat sebuah pintu ke dalam dunia ketenangan batin yang disebut dengan meditasi.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi arti sebenarnya dari kegiatan ini, menyelami manfaat yang dapat dibawanya, dan merinci langkah-langkah sederhana untuk memulai perjalanan spiritual ini.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Mari bersama-sama menyingkirkan keramaian pikiran, melangkah ke dalam dunia batin yang tenang, dan menjelajahi kekayaannya untuk mendukung kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa.

Pengertian dan Manfaat Meditasi

Melangkah Dalam Ketenangan Batin: Memahami Meditasi, Manfaatnya, dan Cara Memulainya

Ilustrasi – Freepik

Menurut KBBI, meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu, dan merupakan bentuk latihan mental dengan tujuan menciptakan kesadaran yang tenang dan fokus.

Melangkah Dalam Ketenangan Batin: Memahami Meditasi, Manfaatnya, dan Cara Memulainya

Baca Selanjutnya
BCL akan Dipersunting Tiko Aryawardhana 2 Desember 2023 Mendatang