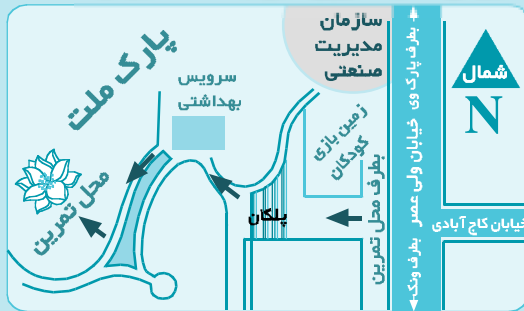


- تمرینات شامل ۴ تمرین ایستاده و یک مدیتیشن در حالت نشسته است که بر روی سیستم گردش انرژی در بدن کار می‌کند. «فالون دافا» ضمیرخودآگاه را تزکیه می‌کند و تمام تمرینات در حالت هشیاری کامل و بدون هدایت فکری انجام می‌شود. با آن‌که تعداد حرکات کم و یادگیری آن‌ها بسیار آسان است، اما آن‌چه که تمرین می‌شود کامل است و تاثیر فوق العاده ای بر روی سلامت جسمی و آرامش ذهن تمرین کننده دارد.
- فالون دافا یک روش تزکیه است. (مستقل از ملیت، فرهنگ، مذاهب خاص، گروه‌های اجتماعی و فعالیت‌های سیاسی)

### کروکی محل تمرین در پارک ملت تهران



### برنامه هفتگی آموزش و تمرین همگانی

- پارک ملت تهران :  
روزهای شنبه تا پنجشنبه : ۶ تا ۷/۳۰ صبح  
جمعه و تعطیلات رسمی :  
۱۰/۳۰ صبح تا ۱۲ (آموزش عمومی و تمرین)
- پارک لاله تهران :  
محل تمرین : ضلع شمال غربی پارک، محوطه آملی تئاتر روباز  
روزهای شنبه تا پنجشنبه : ۶ تا ۷/۳۰ صبح  
روزهای پنجشنبه (آموزش عمومی و تمرین)
- عظیمیه کرج :  
محل تمرین : میدان اسبی، روزهای جمعه  
۱۰ صبح تا ۱۱/۳۰ (آموزش عمومی و تمرین)

- در ماه می ۱۹۹۲ (اردیبهشت ۱۳۷۱) این روش شگفت انگیز، شور و هیجانی را در پایتخت چین به وجود آورد و با تاثیرات فوق العاده و اصول پرمحتوایش شهر قدیمی پکن را غافلگیر کرد! خبرها به سرعت همه جا پیچید و در مدتی کوتاه، میلیون‌ها نفر را در سراسر دنیا به خود جذب کرد!
- «فالون دافا» یا «فالون گونگ» یک روش پالایش و پرورش تن و روان است که توسط آقای لی هنگجی (Li Hongzhi) به مردم دنیا عرضه شده. با انجام پنج سری حرکات فیزیکی ساده، بدن تمرین کننده پالایش می‌یابد و احترام به ارزشهای اخلاقی و پایبندی به اصول : «راستی، مهرورزی و خویشتن داری» ذهن و روح او را پرورش می‌دهد.



- تمرین «فالون دافا» شما را قادر می‌سازد با بدنی پاک و روانی آرام، سرشت قلب و شخصیت باطنی خود را رشد داده و ضمن حفظ شرایط عادی زندگی و مسئولیت‌های اجتماعی در مسیر تزکیه و تهذیب، موانع رشد و پیشرفت را به سرعت پشت سر گذارید.
- بسیاری از علاقمندان که تمرین را با پیگیری انجام می‌دهند، از همان آغاز، موفق به رها کردن عادات زیان باری مانند مصرف سیگار، مشروبات الکلی، مواد مخدر و... می‌شوند و به تدریج از وابستگی‌ها، احساسات و تمایلات باز دارند، رهایی می‌یابند.
- آثار ارزشمند این روش هم اکنون توسط جمعیتی در حدود ۱۰۰ میلیون نفر، در بیش از ۶۰ کشور جهان تجربه می‌شود و اعطای صدها لوح تقدیر و نشان صلح جویی از سوی ملل مختلف، انعکاسی از استقبال روزافزون مردم دنیا، از «فالون دافا» است.



## اصول تزکیه تن و روان بر اساس سرشت عالم :

### راستی مهرورزی خویشتن داری

شامل پنج سری تمرین ساده برای :

- پالایش بدن و رهایی از بیماری‌ها
- حفظ سلامتی و آرامش درونی

پرورش سرشت باطنی و اصول اخلاقی :

- راستی و حقیقت جویی
- مهربانی و نیک خواهی
- شکیبایی و پایداری

قابل دستیابی برای عموم :

- بدون محدودیت سنی
- آموزش رایگان
- بدون منافع مالی و اهداف تجاری

真 眞 حقیقت، راستی، درستی  
ZHEN (Truthfulness)

善 善 مهرورزی، نیک خواهی، شفقت، رحمت  
SHAN (Compassion)

忍 忍 خویشتن داری، صبر، بردباری، پایداری  
REN (Forbearance)