



*Jogíni vykonávají činnosti pouze tělem, myslí, intelektem
nebo pouhými smysly a vzdávají se připoutanosti,
aby očistili sebe samé.*

Bhagavadgíta V, 11

www.joga-terapie.cz

Karmajóga

seminář jógy

***Karmajóga je nauka o správné činnosti,
očisťuje mysl a zbavuje člověka sobectví.***

***Seminář objasní, jak správně pracovat a vykonávat všechny činnosti tak,
abychom si nevytvářeli stres a cítili se radostně a spokojeně.***

Datum: 12. 11. 2011

Čas konání: 9:30 – 17:00 hodin

Místo konání: Česká akademie jógy, o. s., Studio Bhava, Hládkov 703/6, Praha 6

Cena: 800 Kč (záloha 500 Kč převodem na účet)

S sebou: pohodlný oděv na cvičení, psací potřeby, na místě jsou podložky, deky na přikrytí, polštářky na sezení

Karmajógu praktikuji ve svém každodenním životě a pocítila jsem na sobě, jak velmi pomáhá, očisťuje mysl, osvobozuje a hlavně vede dovnitř k sobě, do svého středu, ke svému pravému Já. Ráda se o své zkušenosti s Vámi podělím a také samozřejmě objasním teoreticky co je karmajóga.

Karmajóga je vhodná pro každého i pro toho, kdo je velmi zaměstnán, je zavalen neustálými povinnostmi a nemá na nic čas. Karmajóga se může totiž praktikovat neustále, nenápadně, v jakékoli pozici, ať se dělá cokoli, a navíc se může dělat tak, že to nikdo neví.

Činnost je podkladem života, nelze ji zastavit, bez činnosti nelze žít. Činnost neznamená jen pohyb prováděný fyzickým tělem, ale znamená i činnost mysli.

Tak proč vše nekonat, nepracovat a nechovat se tak, aby nám bylo dobře...

Program:

9:30 – 10:00 recitace a zpívání manter

10:00 – 11:00 cvičení jógy zaměřené na páteř

11:00 – 12:30 karmajóga, karmanový zákon

12:30 – 14:00 oběd

14:00 – 16:15 karmajóga

16:15 – 17:00 meditace, recitace a zpívání manter

Lektorka: Olga Králíková, www.joga-terapie.cz

Přihlášky zasílejte na e-mail: olgakralikova@joga-terapie.cz., v případě dotazů volejte na tel. +420 737 840 647.