



www.joga-terapie.cz

„Chtivost, aktivita, podnikavost, neklid a dychtivost,
ó Ardžuno, tyto vystupují, když narůstá radžas“.
Bhagavadgíta kap. XIV, verš 12

Kurz uvnitřnění člověka

18. únor 2012 - 2. seminář jógy

Téma: Guny tvořivé síly přírody - tendence guny radžas, sebepozorování

V prvním semináři jsme se seznámili s gunami sattvou, radžasem a tamasem. Objasnili si jak se tyto guny projevují v člověku, jak velmi ho ovládají a co to pro něj znamená.

V tomto semináři si navzájem předáme zkušenosti s pozorováním gun. Řekneme si, jak se nám to dařilo či nedařilo a proč. Jestli jsme včas odhalovali tamas a co pro nás znamená sattvický pocit.

Hluběji si rozebereme gunu radžas, která nás nejvíce ovládá, její tendence a motivační činitele. Vysvětlíme si jak postupovat při pozorování tendencí a motivačních činitelů této guny. Objasníme si, co znamená sebepozorování a jak se stát pozorovatelem toho, co se v nás děje.

Místo: Studio Bhava, Česká akademie jógy, o.s., Hládkov 6, Praha 6 – Střešovice.

Čas: 9:30 – 17:00 hodin

Termín: 18. února 2012

Cena: 800 Kč (platí pro toho, kdo ještě nezaplatil zálohu za celý kurz)

S sebou: Pohodlný oděv na cvičení, psací potřeby a knížku „Poznáváme své já.“ Na místě jsou podložky na cvičení, deky na přikrytí a polštářky na sezení.

Program:

9:30 – 10:15 recitace manter

10:15 – 12:00 guna radžas, sebepozorování

12:00 – 13:00 cvičení jógy

13:00 – 14:30 oběd

14:30 – 16:00 vzájemné předávání zkušeností s pozorováním gun

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

Poznámka: oběd bude zamluven u Malého Buddhy, kdo máte zájem, potvrďte ho týden před seminářem e-mailem.

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.