



www.joga-terapie.cz

*„Jaká je charakteristika toho, kdo vstoupil nad guny? Jaký je jeho způsob života? Jak se octne nad třemi gunami?“
„Ó Ardžuno, takový neodmítá osvícení, činnost a klam. Netouží po nich, když nejsou, ani když vyvstanou.“
„Podobá se nezúčastněnému a není vyveden z klidu gunami, stojí stranou, bez zakolísání, protože ví, že to jsou pouze guny, které působí.“*

Bhagavadgíta, kap. XIV

Kurz uvnitřnění člověka **14. dubna 2012 - 4. seminář jógy**

Téma: Guny tvořivé síly přírody

Ve třech předcházejících seminářích jsme se seznámili s gunami sattvou, radžasem, tamasem a hlouběji si rozebrali tendence a motivační činitele guny radžas. Objasnili si důležitost sattvy a jak ji rozvíjet v každodenním běžném životě. Tento seminář nás čeká doplnění a doladění tohoto tématu a zároveň bude dán větší prostor na otázky a odpovědi. Naučíme se meditaci, která nás dovede ke svému pravému Já. Tento seminář budeme více zpívat, praktikovat a meditovat.

Místo: Meditační centrum Shambhala Praha, Varšavská 13, Praha 2 – Vinohrady.

Čas: 9:30 – 17:00 hodin

Termín: 14. dubna 2012

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

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

Program:

9:30 – 13:00 recitace manter, meditace (džívanmukta), poslech sattvické hudby
cvičení jógy

nácvik kapalabhátí – očistné dýchací techniky

řízená meditace na dech a pocit Já

13:00 – 14:30 oběd

14:30 – 17:00 vzájemné předávání zkušeností

meditace

zpívání manter

Doporučení: V meditační centrum Shambhala, je k dispozici velmi dobře vybavená kuchyň, kde je možné si připravit například zeleninový salát, či ohřát s sebou donesené jídlo, Doporučuji přinést si s sebou lehké jídlo v přiměřeném množství, po kterém nenastane únava :o)

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.