



www.joga-terapie.cz

*Všechny činnosti jsou způsobovány gunami,
avšak člověk, který je popleten pocitem jáství,
si myslí „já jsem konající“.*

Bhagavadgíta XVIII, 40

Kurz uvnitřnění člověka

14. leden 2012 - 1. seminář jógy

Téma: Guny tvořivé síly přírody a jak ovlivňují život člověka

V tomto úvodním semináři se seznámíme s gunami. Guny jsou dynamické síly, které nepřetržitě tvoří a ovlivňují život člověka - jeho mysl, smysly, pocity a tím jeho chování a jednání. Každý člověk naprosto vše koná, myslí a chová se pod vlivem tří gun.

Seznámíme se s gunou sattva, která je bytí, jas, lehkost, harmonie. Gunou radžas, která představuje napětí, aktivitu, neklid, disharmonii a gunou tamas, jako netečnosti, tíhou, nedbalostí a zastřením. Objasníme si podrobně, co guny jsou, jak se projevují a co to pro nás, jako člověka, znamená.

Jakmile se nám podaří pochopit, co guny jsou a uvědomit si, jak velmi nás ovládají, náš život se může velmi změnit. Z vlastní zkušenosti vím, jak poznání a pozorování gun – sebezpozorování, velmi osvobozuje od navykklých vzorců myšlení a chování. A co je velmi důležité, i sebezpozorování nás přivádí dovnitř k sobě, do svého středu, ke svému pravému Já.

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

Čas: 9:30 – 17:00 hodin

Termín: 14. ledna 2012

Cena: 800 Kč (platí pro toho, kdo ještě nezaplatil 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 – 10:15 seznámení se, recitace manter

10:15 – 11:45 guny

12:00 – 13:00 cvičení jógy

13:00 – 14:15 oběd

14:15 – 16:15 guny

16:15 – 17:00 meditace, recitace a 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 a otupělost.

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

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