



www.joga-terapie.cz

*„Je pravda, že komu chybí sebeovládání, ten nesnadno dosahuje jógu. Dosahuje však sebeovládání, když usiluje správnými způsoby.“
Bhagavadgíta, kap. V, verš 36*

Kurz uvnitřnění člověka **24. listopadu 2012 - 8. seminář jógy**

Téma: Rádžajóga - Jama, Nijama

"Kontrola mysli je obtížná, ale proveditelná. Lidská povaha bývá velmi svéhlavá, násilná, nepředvídatelná a umíněná. Máme sklon přivírat oči nad naší povahou a nechat zatvrdnout naše srdce vůči Světlu. Je třeba přísné duchovní sebekázně." praví Bhagavadgíta.

Radžajóga je vědou a uměním koncentrace mysli. Jama - zákazy a nijama - příkazy jsou 1. a 2. stupněm této 8 dílné jógy. Jama a nijama se týkají postavení člověka vůči vnějšímu světu, jeho samotného a zabývají se etikou a mravností v nejširším slova smyslu.

V semináři si podrobně rozebereme tyto etické a mravní principy a vysvětlíme si jak dodržovat tyto požadavky, které jsou základem každého člověka, který jde cestou jógy. Také bude dán prostor na vzájemné předávání zkušeností, meditaci a zpívání manter.

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

Čas: 9:30 – 17:00 hodin

Termín: 24. listopadu 2012

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

S sebou: Pohodlný oděv na cvičení, psací potřeby a úsměv. Na místě jsou podložky na cvičení, deky na přikrytí a polštářky na sezení.

Program:

9:30 – 13:00 recitace manter, Rádžajóga, dharma, jama, nijama

13:00 – 14:30 oběd

14:30 – 17:00 vzájemné předávání zkušeností

meditace

zpívání manter

Poznámka: oběd bude zamluven u Malého Buddhy, kdo máte zájem, přihlaste se co nejdříve 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.