



„Když člověk oprostí svou mysl od všech tužeb, ó Ardžuno,
a když je v duchu Sama Sebe spokojen, o takovém se říká,
že je vyrovnané inteligence.“

Bhagavadgíta, kap. II, verš 55

www.joga-terapie.cz

Kurz uvnitřnění člověka 5. května 2012 - 5. seminář jógy

Téma: Skladba člověka podle jógy

V tomto semináři si objasníme z hlediska jógy, z čeho se vlastně člověk skládá, kromě fyzického těla, které si uvědomujeme svými smysly.

Všechny indické duchovní tradice uvádějí, že člověk není pouze jen fyzické tělo, ale je tvořen komplexem těl a obalů, které do sebe zapadají a obalují se. Skrze tyto těla a obaly se projevuje Vědomí, Duch, átman, pravé Já.

Každé z těchto těl je atomické, jemnohmotné povahy a vibruje v jemu odpovídajícím stupni jemnosti. Kromě fyzického těla si většinou nejsme schopni ostatní těla uvědomit, ale jejich existenci jsme schopni odvodit od funkcí a účinků, kterými působí.

Naučíme se očištnou dechovou techniku kapálabhátí a 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: 5. května 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, cvičení jógy
nácvik kapálabhátí – očištné dechové techniky
skladba člověka podle jógy

13:00 – 14:30 oběd

14:30 – 17:00 vzájemné předávání zkušeností
meditace
zpívání manter

Poznámka: oběd bude zmluven 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.