



[www.joga-terapie.cz](http://www.joga-terapie.cz)

*„Mysl je opravdu vrtošivá, ó Kršno, je prudká, přesvědčující a tvrdošijná. Zdá se mi, že zkrotit ji je stejně nesnadné, jako zkrotit vítr.“*

*„Není pochyb o tom, ó Ardžuno, že ovládnout mysl je obtížné. Je neklidná, ale lze ji dostat pod kontrolu neustálou praxí a odpoutaností.“*

*Bhagavadgíta, kap. VI, verš 34 a 35*

## Kurz uvnitřnění člověka

20. října 2012 - 7. seminář jógy

### Téma: Meditace a nadcházející období roku 2012

V tomto semináři si budeme povídat o době, ve které se nacházíme. O vibracích, které nás ovlivňují, ať chceme nebo nechceme, ať si to uvědomujeme, či nikoli. Žijeme v roce 2012, je to období transformace, období rozkvětu srdce.

Dále si budeme povídat o meditaci, co to vlastně je. Proč je zrovna v tomto období tak potřebná a důležitá. V čem je výjimečná meditace od všeho ostatního co děláme, či se pokoušíme dělat?

Meditace není činnost, meditace je stav. Ale jak na to? Jak připravit smysly na meditaci? Jak zklidnit mysl? O tom všem a nejen o tom si budeme povídat, ale hlavně - budeme praktikovat.

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

**Čas:** 9:30 – 17:00 hodin (příchod v 9:15)

**Termín:** 20. října 2012

**Cena:** 800 Kč (platí pro toho, kdo ještě nezaplatil zálohu za celý kurz), rodinní příslušníci 50%

**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

vibrace nadcházejícího období roku 2012

meditace – výklad, praktikování – 1. část

13:00 – 14:30 oběd

14:30 – 17:00 meditace – výklad, praktikování – 2. část

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](http://www.joga-terapie.cz)

**Přihlášky** zasílejte na e-mail: [olgakralikova@joga-terapie.cz](mailto:olgakralikova@joga-terapie.cz)., v případě dotazů volejte na tel. +420 737 840 647.