



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

„Když světlo proniká všemi branami těla,  
pak je možno říci, že narostla sattva.“  
Bhagavadgíta, kap. XIV, verš 11

## Kurz uvnitřnění člověka 10. března 2012 - 3. seminář jógy

### Téma: Guny tvořivé síly přírody – sattva, nejdůležitější prvek v duchovním vývoji člověka

V předcházejících dvou seminářích jsme se seznámili s gunami sattvou, radžasem a tamasem. Hluběji jsme si rozebrali tendence a motivační činitele radžasu, které nás jako člověka nejvíce ovládají. Objasnili jsme si jak postupovat při sebepozorování, to znamená jak se stát dobrým pozorovatelem toho, co se v nás každým okamžikem odehrává.

V tomto semináři si navzájem předáme zkušenosti s pozorováním těchto tří gun. Vrátime se k sattvě. Více si ji rozebereme, abychom si uvědomili její důležitost a jedinečnost. Sattva je to, co nás vede na duchovní cestě k pravému poznání.

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

**Čas:** 9:30 – 17:00 hodin

**Termín:** 10. března 2012

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

**S sebou:** Pohodlný oděv na cvičení, psací potřeby a knížku „Poznáváme své já.“ Na místě jsou podložky na cvičení, deky na přikrytí a polštářky na sezení.

#### Program:

9:30 – 12:00 recitace manter, poslech sattvické hudby, sattva, meditace

12:00 – 13:00 cvičení jógy

13:00 – 14:30 oběd

14:30 – 16:00 vzájemné předávání zkušeností s pozorováním gun

16:00 – 17:00 meditace, recitace a 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](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.