



*Když člověk podrobil své já (ego) a dosáhl klidu, sebeovládání, jeho svrchované Já přebývá vždy soustředěně. Je vždy v míru, ať je v chladu nebo horku, radosti i bolesti, ve cti či hanbě.
Bhagavadgíta VI, 7*

www.joga-terapie.cz

Kurz uvnitřnění člověka

leden – prosinec 2012

"Kurz uvnitřnění člověka" je určen pro vážné zájemce o jógu. Bude to setkávání stejně laděných lidí, kteří se chtějí o sobě sama více dozvědět.

Každý z nás si klade otázku: Kdo jsem já? Proč tady jsem?

Cílem tohoto kurzu je pomoci zodpovědět tyto otázky, blíže pochopit, procítit a poznat to, čím skutečně jsme.

Pravidelně se budeme setkávat jednu sobotu v měsíci po dobu jednoho roku. Budeme se společně vzdělávat v józe. Vždy bude přednáška na určité téma např. co je jóga, guny – složky přírody, tendence člověka, karmanový zákon, skladba člověka a další. O daném tématu budeme během následujícího měsíce přemýšlet a snažit se jej uvést prakticky do svého každodenního života. Jak se to dařilo, či nedařilo a proč, o tom si společně popovídáme při následujícím setkání.

Na setkání budeme pravidelně cvičit. Lekce jógy se budou skládat z průpravného cvičení, plného jógového dechu a dechových cvičení, dechových energetických technik - pránájáma, statických pozic - ásana, koncentrace a hluboké relaxace. Naučíme se mudry, bandhy a jednoduché očistné techniky, které můžeme každodenně používat v běžném životě.

Budeme recitovat, zpívat a poslouchat mantry, meditovat a povídat si o pocitu Já a o tom, co nás v józe zajímá. Všechny tyto praktiky povedou k našemu většímu uvnitřnění.

A to nejdůležitější: když budeme takto na sobě pracovat, vše hned převádět do praxe, budeme se dostávat čím dál více hlouběji ke své podstatě, ke svému pravému Já.

Místo: Studio Bhava, Česká akademie jógy, o.s., Hládkov 6, Praha 6 – Střešovice,
Meditační centrum Shambhala Praha, Varšavská 13, Praha 2 – Vinohrady.

Čas: 9:30 – 17:00 hodin

Termíny: 14.1., 18.2., 10.3., 14.4., 5.5., 9.6., o prázdninách se setkání nebudou konat, ale budete mít možnost se zúčastnit týdenního jógového pobytu. Termíny září až prosinec budou doplněny později.

Počet účastníků: 15 max.

Cena: 8000, - Kč za 10 setkání, na požádání lze rozložit do splátek.

Záloha: 2500, - Kč na účet: 2400122874/2010, variabilní symbol 112012.

Do zprávy pro příjemce uveďte své jméno a příjmení pro identifikaci platby. Zájemci budou přijímáni podle pořadí, ve kterém se přihlásili.

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.