



„Pokud je lov k st řdmý v jídle, odpou inkou i innostech a jeho spánek i bd ní jsou rozumné, pak z toho stavu vyplývá sebekáze (jóga), která ni í všechny smutky.“

Bhagavadgíta, kap. VI, verz 17

www.joga-terapie.cz

Kurz uvnit n ní lov ka

26. ledna 2013 - seminá jógy

Téma: Pránické t lo, akerní systém

Srdce n vás zvu na naze první setkání v tomto roce 2013. V kv tnu minulého roku jsme si objasnili z hlediska jógy a védanty z eho se lov k vlastn skládá. ekli jsme si, že všechny indické duchovní tradice uvád jí, že lov k není pouze jen fyzické t lo, ale je tvo en komplexem t la a obal , které do sebe zapadají a obalují se a že skrze tyto t la a obaly se projevuje V domí, Duch, átman, pravé Já.

V tomto seminá i si d kladn ji probereme Pránické t lo . t lo dechu, v etn akerního systému. Objasníme si, co to akry vlastn jsou, kde se nacházejí, jakou mají funkci, na jaké úrovni fyzického t la se projevují a jakým zp sobem ovliv ují mysl a chování lov ka. Také si ekneme, jak se v bytosti projevuje harmonie ur ité akry a jak si pomoci, kdy0 je pot eba, harmonizovat akry.

Dopoledne po p ednázce o akrách, si zacvi íme sestavu ásan, které nám mohou pomoci k harmonizaci základních áker.

Odpoledne po ob d si budeme akry harmonizovat v tanci - v domým dýcháním do áker a pomocí bídoa manter. Doneste si proto s sebou zátek na zavázání o í, abyste se mohli více uvolnit a uvnit nit.

Také bude dán prostor na vzájemné p edávání zkušeností, meditaci a zpívání manter.

Místo: Studio Bhava, eská akademie jógy, o.s., Hládkov 6, Praha 6 . St ezovice.

as: 9:30 . 17:00 hodin

Termín: sobota 26. ledna 2013.

Cena: 800 K (platí pro toho, kdo jezť nezaplatil zálohu za celý kurz)

S sebou: Pohodlný od v na cvi ení, **yátek**, psací pot eby a úsm v. Na míst jsou podlo0ky na cvi ení, deky na p íkrytí a polztá ky na sezení.

Program:

9:30 . 13:15 recitace manter, akry, praktikování ásan k harmonizaci áker

13:15 . 14:30 ob d

14:30 . 17:00 tanec k harmonizaci áker

p edávání zkušeností, meditace

zpívání manter

Poznámka: ob d bude zmluven u Malého Buddhy, kdo máte zájem, p íhlaste se co nejd íve e-mailem.

Lektorka: Olga Králíková, www.joga-terapie.cz

P íhláky zasílejte na e-mail: olgakralikova@joga-terapie.cz., v p ípad dotaz volejte na tel. +420 737 840 647.