



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

"Cesta není na nebi, cesta je v srdci."

Gautáma Buddha

## Kurz uvnitřnění člověka

7. června 2014

### **Téma: Staré vzorce mysli Čas Laskavosti a Lásky**

Srdečně vás zveme na náš poslední satsang před letními prázdninami.

Tento rok 2014 je rokem "probouzení se" a to s sebou nese možnost a potřebu uvolnit a odevzdat staré vzorce mysli, ať už jsou jakékoli a týkající se čehokoli. Zjednodušeně řečeno, všechna stará schémata (vzorce, koncepty) mysli jsou všechna ta, co nejsou Láskou.

Pro mnohé z nás je obtížné si vůbec tyto vzorce mysli uvědomit, neboť jsou plně zautomatizované a velmi nám "zalezly pod kůži" protože jsme je používali po dlouhé časy v našich minulých vtěleních, abychom přežili. Do roku 2012 byl čas "o přežití", od této doby je čas "probouzení". ☺

Je potřeba, jak si pořád opakujeme, být pozorovatelem, uvědomit si, že možná stále kráčíme v bludném kruhu, opakujeme jedno a to samé v různých situacích.

Proto budeme tentokrát více cvičit. Naše stará schémata o strachu a přežití jsou většinou v naší 1, 2 a 3 čakře, které jsou hlavně spojeny s energiemi - žít tady na Zemi.

Proto naše cvičení bude zaměřeno na rozvolnění a harmonizace v této oblasti.

Provedeme si také jednu meditaci - vizualizaci, která nám bude velmi nápomocná.

A na co se ještě dále můžeme těšit? Budeme si trochu povídat a Laskavosti a Lásky, která by měla být naším každodenním prožitkem ☺ budeme meditovat a trochu zpívat mantry.

Věřím, že se naše Srdce otevřou ještě více a necháme z nich proudit do našeho života a celého světa Lásku, Radost a Mír, které jsou naší podstatou a všechny nás spojují v Jedno ☺

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

**Čas:** 9:15 – 17:00 hodin

**Termín:** sobota 7. června 2014

**Cena:** 800 Kč

**S sebou:** Pohodlný oděv na cvičení, psací potřeby a úsměv. Na místě jsou podložky na cvičení, deky na přikrytí a polštářky na sezení.

#### **Program:**

9:15 – 13:00 recitace mantry, cvičení cca 90 - 120 minut, meditace - vizualizace

13:00 – 14:30 oběd

14:30 – 17:00 povídání, sdílení, meditace a další ☺

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.