



www.joga-terapie.cz

# Setkání se svým dechem

## víkendový seminář jógy

16. - 18. května 2014

**Tvořivé a relaxační centrum v Oslavicích u Velkého Meziříčí.**

*Dech je pouze v Přítomnosti. Nemůže být v minulosti ani v budoucnosti. Když vnímáme dech jsme v Přítomném okamžiku. JSME TEĎ.*

**Dech je náš ŽIVOT. Jak dýcháme, tak žijeme. Naučme se proto pozorovat, prožívat a poznávat svůj dech. Můžeme ho vědomě ovlivňovat a měnit tak nejen naše pocity, naši mysl, ale i náš zdravotní stav.**

**Naučíme se správně dýchat, uvědomíme si dokonalé propojení těla, dechu a mysli. Dovolíme našemu dechu aby nás léčil. Také budeme cvičit jógu v tradičním pojetí, meditovat a toulat se nádhernou panenskou přírodou.**

**Při tom všem budeme poznávat, kdo ve skutečnosti jsme a co nejsme. Jsme Ticho, Klid, Mír a Láska. Láska, která nemá hranice a podmínky, neustále proudí z našeho Srdce a je tu stále a pro každého.**

**Cena: 2100,- Kč**

**Počet míst je omezen na 17 osob, a proto místo bude rezervováno až po zaplacení zálohy 500,- Kč.**

**Cena zahrnuje 2 noci, ubytování s plnou penzí - strava vegetariánská, cvičení jógy.**

**Nezapomeňte si vzít s sebou: přikrývku na spaní, (polštář a prostěradlo jsou na místě), podložku a oblečení na cvičení.**

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

**Lektorka: Olga Králíková**

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