



www.joga-terapie.cz

## Víkendový seminář jógy

**21. - 23. listopadu 2014**

Srdečně vás zvou na víkendový seminář jógy, který se uskuteční v Zákolanech v centru Místo setkávání, nedaleko Prahy. <http://www.mistosetkavani.cz>

Jaké bude téma semináře? Mnozí z vás říkají: "Dějí se mi věci, které se dříve neděly, nějak se vše zahušťuje a zrychluje." Tato doba je velmi milostivá, na planetu přicházejí velmi vysoké a silné energie, vibrace milosti, které z nás doslova dolují a vytahují hluboko zasuté a pro každého specifické energie, které potřebujeme jen si uvědomit, že je máme, přijmout je ... a nechat odejít. A pod tím vším je strach. A je úplně jedno čeho se bojíme ....

Proto se budeme při cvičení jógy hodně věnovat oblasti - solaru plexus, což je třetí čakra, kde sídlí pocity strachu. Vysvětlíme si, co to vlastně je strach. Naučíme se techniky, které nám pomohou k tomu, abychom se nenechali strachem ovládnout. Kde je strach, tam v tu chvíli není Láska, protože je "zavřené Srdce". Když pocítíme Lásku, nemáme strach.

Půjdeme také na procházku do lesa, budeme zpívat, meditovat a jen tak Být. Když "jen Jsme" neexistuje strach.

**Co vlastně jsme? Jsme Ticho, Klid, Mír a Láska. My jsme tou Láskou. Láskou, která nemá omezení, nikam neodchází ani nepřichází, je tu neustále a pro každého bez výjimky. Vychází z našeho Srdce, a když si to dovolíme, začne proudit z našeho Srdce do celého světa. A to je úkol každé lidské bytosti, být bezpodmínečnou Láskou, která si nevybírá a "jen Je". Tady a Teď.**

### Předběžný program

*pátek:* příjezd od 17.00 do 18.00 hod, 18:00 večere, 19.30 první setkání - satsang - povídání, zpívání

*sobota:* ráno rozcvička, snídaně, dopolední povídání a cvičení jógy, oběd, po obědě volno - procházka v přírodě, od 17:00 cvičení jógy, večere, satsang

*neděle:* ranní rozcvičení, dopolední povídání, cvičení jógy, oběd, odpolední satsang, odjezd cca 15 až 16 hodin.

**Cena:** 2100,- Kč

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

Protože v místě není zajištěné jídlo, bude nám vařit Hanka Horká, moje přítelkyně, zpěvačka, kterou někteří znáte z minulého letního pobytu, kde nás učila pracovat s hlasem, nebo z Chorvatska, z jógového pobytu, kde masírovala. Jídlo bude vařit vegetariánské a určitě tak dobré, na jaké jsme zvyklí z Oslavic 😊 A také si s Hankou zazpíváme.

Budeme cvičit a spát v podkroví a sami si procítíme, jak krásná energii v místě je.

**Nezapomeňte si vzít s sebou:** podložku na cvičení, případně polštářek na sezení.

Na spaní je potřeba si dovést spacák, nebo povlečení na polštář a na deku. K dispozici jsou matrace, prostěradla, deky a polštáře.

Těším se, že se na semináři setkáme a spolu tam odevzdáme staré energie, které již nepotřebujeme 😊

Přeji vám krásné babí léto a láskyplné a radostné dny.  
Olga

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