



www.joga-terapie.cz

Skutečná láska a soucitnost jsou založeny na rozhodující skutečnosti, že i ostatní cítící bytosti touží po štěstí a chtějí se vyhnout utrpení právě jako vy. Chcete-li, aby ostatní byli šťastni, chovejte se soucitně, chcete-li být sami šťastni, chovejte se soucitně.

Jeho Svatost Dalajlama

Setkání se sebou samým

15. února 2015

Téma: Srdeční čakra - zdroj radosti ze života Chrám uzdravení

Srdečně Vás zveme na naše druhé setkání - satsang v tomto roce. V lednu jsme si řekli, že rok 2015 bude pro nás rokem uvědomování si Lásky a Radosti v sobě. Radost obvykle pociťujeme každou buňkou našeho těla, centrem radosti ze života však leží v našem srdci. Z hlediska jógy je hrudní oblast centrem zemské energie, přicházející zespodu, a je také centrem pro příjem jemnohmotné vitality a Božské Lásky.

Zacvičíme si spolu sestavu na rozvíjení a harmonizaci srdeční čakry, včetně nové srdeční mudry. Mudra je pečeť mezi tělem, myslí a duší.

Naučíme se, jak se léčit v křišťálovém chrámu uzdravení. Tento chrám propojuje jemnohmotné energie s pevností hmoty, je spojovacím prvkem mezi oběma realitami. Křišťálový chrám je neuvěřitelně krásný a sami si procítíte na sobě jeho uzdravující a uklidňující vibrace.

Budeme samozřejmě také sdílet své prožitky, meditovat a zpívat :o)

Věřím, že se nám i na druhém satsangu tohoto nádherného nového roku podaří ještě více otevřít naše Srdce, spojit se sebou samým. Procítit nekonečnou Lásku a Radost v sobě a nechat ji plynout do celého světa ke všem bytostem.

Místo: Meditační centrum Shambhala Praha, Varšavská 13, Praha 2 – Vinohrady.

Čas: 9:30 – 17:00 hodin (příchod od 9:00)

Termín: 15. února

Cena: 800 Kč, platba nejlépe na účet (možno i na místě) 2800237435/2010, variabilní symbol 15022015, do zprávy pro příjemce uveďte své jméno a příjmení pro identifikaci platby.

S sebou: podložky a pohodlný oděv na cvičení, psací potřeby, na místě jsou deky na přikrytí, molitany a polštářky na sezení.

Program:

9:30 – 13:00 cvičení jógy - srdeční čakra, chrám uzdravení, meditace

13:00 – 14:30 oběd

14:30 – 17:00 sdílení, meditace, zpívání

Doporučení: V meditační centrum Shambhala, je k dispozici velmi dobře vybavená kuchyň, kde je možné si připravit například zeleninový salát, či ohřát s sebou donesené jídlo, Doporučuji přinést si s sebou lehké jídlo v přiměřeném množství, po kterém nenastane únava, abychom mohli odpoledne také meditovat :o)

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

Příhlášky zasílejte na e-mail: olgakralikova@joga-terapie.cz., v případě dotazů volejte na tel. +420 737 840 647.