

Letní týdenní kurz jógy

pro začátečníky i pokročilé

19. - 26. července 2019

Vzdělávací a meditační centrum Oáza srdce
Horní Bradlo, Železné hory

Srdečně Vás zveme na relaxační a sebepoznávací letní kurz jógy do nádherné přírody Železných hor. Tento rok již potřetí budeme pobývat ve Vzdělávacím a meditačním centru Oáza srdce v Horním Bradle. Opět o nás budou pečovat milí lidé s otevřeným srdcem a my můžeme společně prožít krásný týden plný pohody, radosti, klidu, míru a lásky.

Budeme třikrát denně praktikovat jógu v tradičním pojetí, která působí harmonicky na tělo, mysl, duši i ducha a pomáhá nám otevírat se poznání, kdo skutečně jsme. Každé ráno rozcvičíme své tělo venku v trávě a tím ho krásně připravíme pro celý den i na dopolední a odpolední cvičení. Můžeme se koupat ve venkovním bazénu, toulat se nádhernou přírodou, sbírat houby, bylinky, meditovat při východu a západu slunce ... 😊

Budeme si povídat o józe, transformaci a naslouchat si navzájem. Zpívat, recitovat a poslouchat mantry a léčit se při OM Chantingu. Harmonizovat tibetskými mísami a dělat vše pro to, aby nám bylo spolu dobře. 😊

Naše Srdce se mohou ještě více otevřít a my budeme moci procítit, kdo ve skutečnosti jsme - Ticho, Klid Radost, Mír a nekonečná Láska. Láska která nemá žádné hranice a je tady pro každého bez rozdílu. Jsme Bytí - tady a teď. Jsme Jednota.

Cena: 6600,- Kč

Počet míst: cca 25 osob, místo bude rezervováno po zaplacení zálohy 1600,- Kč

Cena zahrnuje: 7 dní ubytování s plnou penzí, vegetariánská strava, 3x denně cvičení jógy, večerní program - satsang, Óm Chanting

Ubytování: 2 a 3 lůžkové pokoje s vlastním WC a koupelnou

Nezapomeňte si vzít s sebou: podložku a pohodlné oblečení na cvičení, polštářek na sezení jestliže ho potřebujete, psací potřeby, pláštěnku, plavky a něco milého vašeho 😊

V případě dotazů volejte na +420 737 840



Lektorka. Olga Králíková

www.joga-terapie.cz