



V jádru svého nitra jsme hluboce klidní, nesmírně láskyplní, nekonečně moudří a naprosto radostní a spokojení.

Setkání se sebou samým

8. prosince 2018

Vánoční satsang

Hezký den 😊

Srdečně Vás zdravím a předem vítám na našem dalším a také posledním satsangu v tomto roce 2018. Vánoční čas je zejména o radosti, lásce, pohodě, porozumění, toleranci, soucítění a sdílení. ♥ Již víme, že záleží pouze na nás, zda tyto nádherné energie, které jsou naši podstatou, uvádíme do života, tzn. žijeme je, či nikoli. Víme také, že záleží pouze na nás, jak se cítíme, myslíme a jednáme. Každý svůj den si tvoříme sami, nikdo jiný to nedělá. Svůj život máme ve svých rukách, protože máme Boha uvnitř sebe ♥

Při minulém setkání jsme se řekli, že břicho nám dává jasný signál jak se cítíme. Budeme pracovat se solarem plexus. Solar plexus je nervový pletenec umístěný v břišní dutině, je to "druhý mozek" v lidském těle. Spojení mezi solární pletení a orgány krajiny břišní je přímější a těsnější než spojení mozku s těmito orgány. Solar plexus řídí a udržuje v rovnováze činnost vnitřních orgánů a nejen to. Možná budete překvapeni, co vše ovlivňuje v našem těle ... O tom se přesvědčíme při praxi 😊

Dále si řekneme o "knihovně" uvnitř nás. Otevřeme ji, abychom s ní mohli každý den pracovat a využívat všechno co jsme se v minulosti naučili 😊

Budeme meditovat v tichu, zacvičíme si čakrovou sestavu na harmonizaci těla. Budeme sdílet své pocity, harmonizovat se při ÓM Chantingu a také se rozloučíme s rokem 2018.

Při společném obědě a sdílení si užijeme předvánoční voňavou atmosféru možná si i doneseme vánoční cukroví 😊

Vše budeme konat proto, abychom se ještě více spojili sami se sebou, se svojí pravou podstatou a procítili v sobě nekonečné Ticho, Klid, Mír, Lásku a Jednotu ♥♥♥

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

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

Termín: sobota 8. prosince 2018

Cena: 800 Kč, platba nejlépe na účet (možno i na místě) 2800237435/2010, variabilní symbol 081218, do zprávy pro příjemce uveďte své jméno a příjmení pro identifikaci platby.

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

Program:

9:30 – 13:00 mediatce, harmonizace praxe, cvičení jógy,

13:00 – 14:30 oběd + sdílení

14:30 – 17:00 sdílení, meditace ÓM Chanting

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 😊

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

Těším se na Vás ♥ ♥ ♥

Olga

www.joga-terapie.cz