

# LETNÍ TÝDENNÍ KURZ JÓGY

pro začátečníky i pokročilé

6. - 13. července 2018

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 podruhé 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 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. Budeme se koupat ve venkovním bazénu, užívat si v sauně a můžeme se nechat opečovat - namasírovat od Hanky Horké.

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

Naše Srdce se mohou ještě více otevřít a my budeme moci prožít, 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: 6000,- Kč**

**Počet míst: 25 osob, místo bude rezervováno po zaplacení zálohy 1500,- Kč.**

**Cena zahrnuje: 7 dní ubytování s plnou penzí, vegetariánská strava, 3x 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 :o)**

V případě dotazů volejte na +420 737 840

Lektorka. Olga Králíková

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