



*Lidská řeč není schopná vylíčit pravou povahu Boží Lásky,  
protože je to pocit, který je uložen do nejhlubších zákoutí srdce ♡*

*Sri Swami Vishwananda*

## Setkání se sebou samým

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

**20. března a 17. dubna 2016**

### **Téma: Višuddhi - krční čakra**

Srdečně Vás zveme na naše další dvě setkání - satsangy v tomto roce. Z oblasti srdce postoupíme nahoru k oblasti hrtanu, k centru tělesné a duchovní očisty, ke krční čakře Višuddhi, které budeme věnovat dva semináře. Slovo Višuddhi se skládá ze dvou základů: viš - znamená jed, šuddhi - očista, pročištění.

V této čakře se nachází centrum lidské vyjadřovací schopnosti, komunikace s ostatními, vnějším světem, ale i sama se sebou. Pátá čakra je centrum inspirace, spojuje spodní čakry s čakrami hlavy a propojuje obsahy všech čaker s vnějším světem. Je mostem mezi naším myšlením a cítěním, mezi našimi impulsy a reakcemi na ně. Přes krční čakru vyjadřujeme vše, co v nás žije - smích, pláč, naše pocity radosti i bolesti, lásku i strach, naše přání, myšlenky, to jak vnímáme vnější i vnitřní svět .....

Budeme si o této čakře nejen povídat, ale hlavně budeme praktikovat. naučíme se každý seminář jednu dýchací očištnou techniku, dále se naučíme techniky, které nás mohou vést více dovnitř k sobě a vždy si zacvičíme sestavu na harmonizaci této čakry. Samozřejmě budeme meditovat, Být a možná se i léčit při OM Chantingu. 😊

**Vše budeme dělat proto, abychom se ještě více spojili sami se sebou, se svojí pravou podstatou. Ještě více v sobě procítili, co jsme - nekonečné Ticho, Klid, Mír, Láska, Jednota ♡**

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

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

**Termín:** neděle 20. března a 17. dubna 2016

**Cena:** 800,- Kč za každý jeden seminář, platba nejlépe na účet (možno i na místě)  
2800237435/2010, variabilní symbol 21032016, 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 povídání, cvičení jógy, meditace

13:00 – 14:30 oběd

14:30 – 17:00 povídání a 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](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)