



„Člověk, který je sjednocen s Božstvím a zná pravdu,  
je přesvědčen, že „já vůbec nic nedělám“, i když vidí,  
slyší, dotýká se, čichá, chutná, chodí, spí a dýchá“.  
Bhagavadgíta, kap. V, verš 8

## Setkání se sebou samým

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

**22. května 2016**

### Pomocný praktický seminář

Srdečně Vás zveme na náš poslední satsang před prázdninami. Další bude následovat nejdříve v říjnu. V minulém semináři jsme si řekli, že si zopakujeme některé důležité techniky, které nám pomohou žít klidněji a radostněji a pociťovat více sami sebe. A tak to bude. Zároveň se více seznámíme s novými nástroji, které nám byly dány v této nové době a které nám mohou pomoci v každodenním běžném životě.

Například: jak pracovat se záměrem, s buněčnou strukturou, s innate. Co je to spolutvoření. Jak pracovat se svojí vnitřní silou, s emocemi a další ... Vždy u každého tématu budeme ihned praktikovat, abychom se měli doma k čemu vracet.

Naučíme se jednu novou dechovou techniku, která nás více spojí se zemí a s naším zdrojem.

Když budeme mít čas odpovíme si každý na 8 důležitých otázek, které nám odhalí, jak jsme energeticky "vylezli z jeskyně" přežití a vykročili do nové energie spolutvoření.

Samozřejmě bude cvičit jógu, meditovat dopoledne i odpoledne, harmonizovat se tibetskými mísami a při OM Chantingu 😊

**Vše budeme dělat proto, abychom se ještě více spojili sami se sebou, se svojí pravou podstatou. Ještě více v sobě procítíme, 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 22. května 2016

**Cena:** 800,- Kč, platba nejlépe na účet (možno i na místě) 2800237435/2010, variabilní symbol 22052016, 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+praxe, cvičení jógy, meditace

13:00 – 14:30 oběd

14:30 – 17:00 praxe, 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)