



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

*„Mysl je opravdu vrtošivá, ó Kršno, je prudká, přesvědčující a tvrdošijná. Zdá se mi, že zkrátit ji je stejně nesnadné, jako zkrátit vítr.“  
„Není pochyb o tom, ó Ardžuno, že ovládnout mysl je obtížné. Je neklidná, ale lze ji dostat pod kontrolu neustálou praxí a dpoutaností.“  
Bhagavadgíta, kap. VI, verš 34 a 35*

## Setkání se sebou samým

**12. listopadu 2016**

**Téma: Šestá čakra Adžňa**

Srdečně Vás zvu na náš předposlední satsang v tomto roce. Pokročíme dále a budeme si povídat o šesté čakře. Šestá čakra, třetí oko dovršuje vědomé vnímání Bytí. Je sídlem vyšších duchovních sil, intelektuálních schopností rozlišování, paměti a vůle, na tělesné úrovni nejvyšší řídicí centrum centrálního nervového systému.

Budeme praktikovat jógu na rozvoj Adžni a naučíme se novou mantru spojenou s meditací.

Stále někteří z vás jakoby stojí zaseknutí na místě a ne všichni žijí v každodenní radosti a spokojenosti, které tato doba nabízí a přináší. A tak si zopakujeme dva pomocné nástroje, které nám připomenou, jak se k tomu přiblížit, co praktikovat, aby radost, spokojenost a mír plynoucí zevnitř nás se staly naší denní skutečností.

V minulém květnovém satsangu jsme nestihli si zodpovědět 8 důležitých otázek, které nám odhalí, jak jsme energeticky "vylezli z jeskyně" přežití a vykročili do nové energie spoluprotvoření, a tak možná to bude při tomto setkání :o)

Kromě povídání, sdílení, cvičení jógy a meditací se budeme harmonizovat tibetskými mísami a při OM Chantingu (bidža mantra pro 6. čakru je AUM) 😊

**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:** sobota 12. listopadu 2016

**Cena:** 800,- Kč, platba nejlépe na účet (možno i na místě) 2800237435/2010, variabilní symbol 12112016, 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 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 medítovat 😊

**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)