Cesta Jógy

víkendový seminář - základní kurz jógy a spirituality

ॐ

4.-6. Prosince 2015, Meditační centrum Sklenářka

ॐ

Seminář je určen Vám, kteří toužíte růst a vyvíjet se, v harmonii a souladu se sebou i okolím.

Jógový seminář, který Vám pomůže vybudovat pevné základy a nastartuje Vaší cestu, pokud s Jógou začínáte, upevní a obohatí Vaší praxi, pokud Jógu už znáte.

Jóga je víc, než jen cvičení...

Budeme probírat a postupně integrovat všech 8 pilířů Jógy...

Cvičení ásan se propojuje s praxí dalších stupňů jógy, jako je pránajáma, pratjahára, dhárana, dhyána..., což dává cvičení velmi meditativní charakter, mnohem větší sílu a od začátku jasně směřuje k cíli jógy, jímž je sjednocení těla, mysli a ducha, spojení s vyšším Já, s kosmickým vědomím.

Prožijete víkend podle principů starodávného umění jógy a vyzkoušíte si jejich blahodárný přínos harmonie, vnitřní vyrovnanosti a světla do každodenního života.

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

kde: *Meditační centrum Sklenářka, Kostelec nad Orlicí, www.sklenarka.cz*

kdy: *4.-6. Prosince 2015, začátek: pátek – 18:00, konec: neděle – 17:00*

příspěvek:

ubytování 500,-/2 noci

vegetariánská/veganská strava 520,-/víkend

kurzovné 1500,-

lektor: *Josef Ananda Skuhrovec, www.cestajogy.cz* ***přihlášky:*** *josefskuhrovec@gmail.com*