



Štúdio jogy NARAJANA Vám na **LETO 2013**
ponúka celodenný seminár

ZDRAVÉ POUŽÍVANIE TVORIVÝCH SÍL ČLOVEKA

4 základné formy dychu (slobodné dýchanie)
a uplatňovanie tvorivých síl v sociálnom živote

termín:	sobota 17. augusta 2013
čas:	9:00 – 18:00
miesto:	v Bratislave, na Koziarke (info na 2. strane)
cena:	20.- € (vrátane vegetariánskeho obeda)
program:	cvičenia ásan, cvičenia duše, práca s textom, mantry
prihlasovanie:	vopred na jogah@azet.sk

Tak, ako človek dýcha, tak formuje aj svoje vzťahy v živote.

Tak, ako človek dýcha, tak utvára celkové sily v tele aj v psychike.

Cvičenia podnietia zdravú tvorbu bielkovín v tele, ktorá priamo súvisí s činnosťou štyroch hlavných orgánov (srdce, obličky, pečeň a pľúca), pomocou ásan a pomocou slobodnej dychovej školy.

Seminár bude v duševnej rovine školou praktického rozvíjania živého, obrazného myslenia, vnímania citom a vedomia.

Štyri formy dýchania (do hĺbky, do šírky, do stredu a nahor) budeme postupne krôčik po krôčiku rozvíjať viac a viac, keď tvorivá sila bude prenikať vždy o jeden stupeň ďalej.

Tieto štyri formy dychu môžu byť veľkou pomocou pri tom, ako tvorivé sily vhodne používať v živote. Život potrebuje rozvinutie pomocou priaznivých predstáv a z nich vykonaných kreatívnych činov.

Dych sa takýmito cvičeniami stáva čistým a dávajúcim nástrojom života.

LETO S JOGOU NA KOZIARKE

pravidelné letné cvičenia jogy

termíny:	každú STREDU v období 10. júl – 28. august 2013
čas:	17:30 – 19:00
miesto:	v Bratislave, v našej záhrade na Koziarke
cena:	5,- €
program:	cvičenia ásan zostavené tematicky podľa záujmu účastníkov
prihlásenie:	vopred na jogah@azet.sk

Cvičíme za každého počasia! Pre cvičenie vonku na lúke si doneste podložku!
V prípade nepriaznivého počasia zaradíme do programu spievanie mantier, štúdium textu o joge, cvičenia duše, pozeranie videa alebo diskusiu k zvolenej téme.

Tých, ktorí sa k nám nevedia dostať, budeme čakať na zastávke električiek č. 3 a 5 „Vozovňa Krasňany“ (smer do/z Rače). Priamo pri zastávke je parkovisko. O 17:10 odtiaľ odchádza auto – čierny Renault, ktorým Vás môžeme vyvieŕť k nám nahor pod les.

Vzhľadom na dovolenkové obdobie budeme oznamovať minimálne 3 dni vopred, či sa stredajšie cvičenie uskutoční, preto sledujte aktuálne termíny cvičení na www.jogah.sk alebo na FB: Joga Narajana.



Narajana

info:	www.jogah.sk
mail:	jogah@azet.sk
mobily:	0905 273 585, 0905 883 190
facebook:	Joga Narajana