

Cesta Jógy I.

Víkendový seminář - Základy jógy a meditace, uvedení do spirituální praxe

30.9. - 2.10. 2022 (pátek večer až neděle odpoledne)

Meditační centrum Ramana, Malá Hraštice u Dobříše

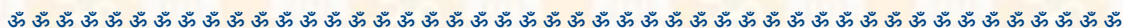


*Ponoříme se společně do praxe starodávného umění jógy a meditace
v harmonickém přírodním prostředí*

Naučíte se:

- *Správně sedět a správně dýchat, hluboce a vědomě relaxovat*
- *Základy Jógy a spirituality, základní principy, 8 pilířů Jógy*
- *rozeznávat energetická centra (čakry) a jejich význam*
 - *zharmonizovat své tělo, svou mysl a svého ducha*
- *základy práce s myslí a s pozorností, základy meditační praxe*
 - *ujasnění duchovních cílů a cest*

*Vyzkoušíme i velmi pokročilé techniky a odhalíme váš potenciál k duchovnímu probuzení
neváhejte s přihláškou, budeme pracovat v malé skupině 12 osob.*



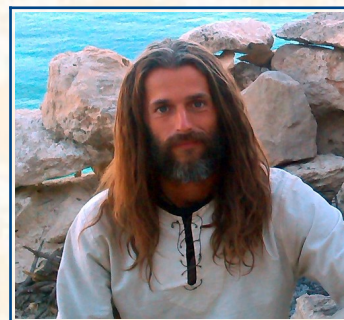
Cestou jógy provází Josef Skuhrovec

strava: vegetariánská, satvická

s sebou : jógamatku, spacák, meditační polštářek, zápisník

*ubytování: možnosti se mění s ročním obdobím, a stále se zlepšují
doptejte se na aktuální*

*příspěvek: 2600,- na místě (pokud by cena byla překážkou,
neváhejte to zmínit, domluvíme se jinak)*



*přihlášky a informace: **Hanka Skuhrovcová** 776 181 876 Hanka@ramana.cz*

www.ramana.cz