

# Cesta Jógy

*Každou středu 19:30 – 21:00*

*Centrum Lotus, Dlouhá 2 Praha 1*

ॐ



*Ha-tha joga, pránajáma, meditace...*

*Jóga je cesta k Sobě, k vědomé Jednotě s našim pravým Já,*

*k jednotě s Kosmickým Vědomím, které tu bylo vždy, bude vždy, a je i právě teď!*

*Důraz je kladen na spirituální stránku jógy. Blahodárné účinky na tělesné a mentální úrovni jsou v tomto kontextu pouze vedlejším efektem. Začátečníci i pokročilí jsou vítáni, koncept lekce přesahuje tyto kategorie.*

*Ha-tha jóga a pránajáma pečují o fyzické, mentální, emoční a pránické tělo, odstraňují energetické bloky a nerovnováhy, kultivují a harmonizují celý systém. Zároveň rozvíjí schopnost koncentrace, zaměření pozornosti, a bdělost k přítomnému okamžiku. Meditace je poslední technika, která nás přivede k cíli jógy - ke stavu Jednoty s Absolutnem, který je za všemi technikami.*

*Srdečně Vás zvu ke společné praxi Jógy a meditace*

*a těším se na Zřenou*

*Josef*

*Příspěvek 250,- se vybírá na místě. Počet účastníků omezen ! - pohodlně 16*

*přihlášky: [Josef@cestajogy.cz](mailto:Josef@cestajogy.cz) mobil:776 138 682*

[www.cestajogy.cz](http://www.cestajogy.cz)