

Cesta Jógy

víkendový seminář



12.-14. Srpna 2016, Meditační centrum Sklenářka



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 Vaši cestu, pokud s Jógou začínáte, upevní a obohatí Vaši praxi, pokud Jógu už znáte.

Jóga je víc, než jen cvičení...

Naučíte se : Správně a vědomě dýchat, cvičit, chodit, mluvit, myslet... Citlivě vnímat a posilovat svoje tělo, mysl i ducha. Odpočívat, regenerovat svoje síly a propojit se se zdrojem Života.

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



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

kdy: 12.-14. Srpna 2016, začátek: pátek – 18:00, konec: neděle – 15:00

příspěvek:

ubytování 500,-/2 noci

vegetariánská/veganská strava 520,-/víkend

kurzovné 1500,- (pokud potřebujete, domluvíme se jinak)

příhlášky a informace: josefskuhrovec@gmail.com www.cestajogy.cz

